

# あすなる

北部地区農村環境改善センター

発行 青森市北部地区  
農村環境改善センター  
〒038-0054 青森市奥内字宮田 41-3  
TEL 017-754-2244  
FAX 017-754-2244

## 講座レポート 運動・認知機能データを「見える化」健幸 ai ちゃん体験 (12/4)

「<カラダ機能チェッカー>は『健幸 ai ちゃん』をバージョンアップしたものである」。講師の日浦先生は、<カラダ機能チェッカー>の概要や特徴を次のように説明してくれました。

- 概要と特徴:非接触 Web 体力・脳力測定システム  
主にWebブラウザ上で動作する仕組みで、身体的・認知的な機能を非接触でスクリーニングできる診断ツール

### <測定項目>

- ・下肢筋力 ・俊敏性 ・柔軟性 ・認知機能 ・最大酸素摂取量

\* 特許保有:「認知機能の判定に関する評価方法」を含む特許(特許第 7584761 号)を取得済



画面の指示に従って動作を行う



学生と楽しく語り合う参加者

10名の参加者は、社会福祉を学んでいる青森大学の学生たちと健康をテーマに話し合いをして待ちました。



測定の様子を見守る船木講師



測定結果を説明する日浦講師



測定内容の説明を真剣に聴く参加者

最後に船木講師から、「このシステムは2025 関西万博で初めて紹介されたシステムであり、皆さんが青森県で初めての体験者になります。これから全国に広がっていくと思います」というお話がありました。



椅子座り立ちをする参加者



足踏みをしながら色意味合わせをする参加者

令和8年度

## 青森市民大学新入生募集!



青森市民大学は、寿大学と女性大学が統合した大学で、年齢・性別を問わず、学びたいかたが参加できる大学です!!

これからの人生をより充実したものにするために、実生活の中で役に立つ様々な知識や、自分たちが住んでいるまちについて、仲間と共に楽しく学んでみませんか。

### 【募集対象】市内在住のかた

(過去に青森市民大学、寿大学、女性大学を卒業したかたを除く)

※再入学はできません。

### 【修学年限】大学4年 大学院2年

◎受講料無料!ただし、材料費のかかる講座を除く。

あなたの知りたい、学びたいを応援します。

※詳細は、市民センター備付の新入生募集案内、または3月号の「広報あおもり」をご覧ください。

問合せ先: 最寄りの市民センターまたは中央市民センターへお問い合わせください。



趣味的講座  
(11/6 カローリング)

# 市民センターには市民の皆様の生涯学習を豊かにする情報がいっぱい!! 今年度も市民の皆様に様々な講座を提供できました

## 中央市民センター



筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう! (8/30)

## 東部市民センター



国際交流員と英語でクッキング (10/4)

## 戸山市民センター



郷土料理教室～けの汁と赤かぶの千枚漬～ (11/26)

## 横内市民センター



風薫る5月 江戸時代の青森町を歩こう! part2 (5/29)

## 大野市民センター



健康体操 & 歌って楽しもう (12/2)

## 荒川市民センター



絵手紙教室～季節の絵手紙～ (10/23)

## 古川市民センター



動いて! 笑って! 活性化! マナフィット② (12/6)

## 沖館市民センター



はじめてのフラダンス (10/25, 11/1, 15, 22, 29)

## 油川市民センター



幸子さんに教わる懐かしいおやつ、かぼちゃもち作り (11/25)

## 西部市民センター



親子で料理教室・夏野菜をたくさん食べよう! (7/26)

## 北部市民センター



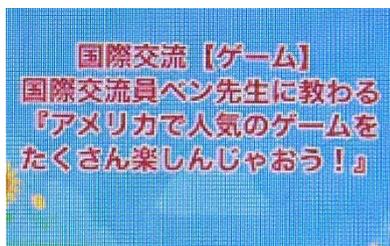
60歳からの「椅子ヨガ」 (11/10, 17, 24)

## ◇青森市教育委員会公式 YouTube チャンネル

「あおもりのまなびちゃんねる」にて中央市民センタープラネタリウムに関する情報をお届けする「プラナビ」や、中央市民センターで開催している「市民向け講座」「キッズスクール」の動画を配信中!



プラナビ



キッズスクール

QRコードの読み取りでチャンネルのページに移動できますよ!



URL: [https://www.youtube.com/channel/UCP7YkP-1qiqMI-NdZ\\_RTiZQ](https://www.youtube.com/channel/UCP7YkP-1qiqMI-NdZ_RTiZQ)

## 編集後記

青森開港 400 年の節目を迎えた令和 7 年度、市民センターは、市民の皆様と共に生涯学習活動を推進して参りました。今後もセンターだよりを年 4 回発行し、皆様の学びと生きがいづくりを支援できるよう、情報提供等をしてまいりますので、よろしくお願いいたします。

## 〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F  
青森市生涯学習推進員室  
TEL 017-734-0164 (内線 36)  
北部市民センター担当: 須藤、横内