

あらかわ

荒川市民センターだより

発行 青森市荒川市民センター
〒030-0111 青森市荒川字柴田 129-1
TEL 017-739-2343
FAX 017-739-2343

館長のあいさつ

荒川市民センター館長の石澤幸造です。

日頃から当市民センターをご利用いただき誠にありがとうございます。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

近年、生涯学習は個人の自己成長のみならず、社会全体の活性化にも貢献しております。

そこで、当市民センターでは、各種講座の内容等の充実を図り、加えて地域学習講座も積極的に実施しているところであります。

今後とも「すべては地域のため・お客様のため」をモットーに業務員一丸となって荒川市民センターの運営に努めてまいりますので、関係者各位のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

講座レポート

みんなで楽しむニュースポーツ ～ モ ル ッ ク ～

(5/17)

5月17日(土)「みんなで楽しむニュースポーツ～モルック～」の講座が開催され、19人が参加しました。講師は青森市のレクリエーションインストラクターで日本モルック協会指導員の佐々木朋子さんです。

モルックはフィンランドの木こりさんが、余った木の切れ端を投げて遊んだことが始まりとされています。「スキttl」(1～12の数字が焼印された12本の木の棒)を「モルック」という木の棒(22cmの円柱形)を放り投げて倒します。複数のスキttlが倒れた場合はその本数、1本だけ倒れた場合は、その焼印の数字が点数です。先に「50点」になれば勝ちです。ただし、50点を超過してしまうと25点から再スタート。また、モルックがスキttlに当たらない(スルー)をチーム内の3人が連続した場合は、その時点で負けとなります。佐々木講師の実践を通してルールやモルックの醍醐味を味わってほしいとの思いから、簡単なルール説明の後、4チームに参加者を分け、1チーム7ゲーム(総当たり戦2セットと順位決定戦1ゲーム)を行いました。先に点数を加算していったチームが勝つとは限らない理不尽さ、スルーを3回してはいけない緊張感、そして、50点になるためにはどのスキttlを何本倒せばいいのかという頭脳戦。気が付けば水分補給の時間を惜しむほどの白熱した展開に佐々木講師もびっくり。

適度な運動量と脳トレ、仲間との応援や称賛などフレイル予防にも有効なニュースポーツ“モルック”を「またやりたいね!」という参加者の弾んだ声が印象に残りました。



総当たり戦開始! 奥がAコート、手前がBコート



お勧めの講座・イベントのご案内! (7月)

男の料理教室

～ビールに合うおうちイタリアン～

開催日: 7/18(金) 10:00～13:00

会場: 調理実習室

講師: 管理栄養士 渡辺 直子

定員: 20歳以上の男性12人

受講料: 1,000円(当日持参)

準備物: エプロン、三角巾、



ふきん2枚、内履き、持ち帰り容器

※おうちイタリアンでおいしいビールを飲もう!

「昭和100年記念」

暮らしを変えた昭和の家電

開催日: 7/31(木) 13:00～15:00

会場: 会議室A

講師: 県立郷土館 増田 公寧

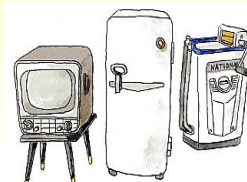
定員: 小学生以上30人

受講料: 無料

準備物: 筆記用具

※懐かしいけど斬新な

昭和の家電に触れてみよう!



荒川市民センターが、市民の皆様に提供する主な講座です！10月までの予定

番号	講座・イベント等名	開催日	曜日	開催時間	募集人数	募集対象	受講料等
1	絵手紙教室～うちわ絵手紙～	7/10	木	10:00～12:00	12人	18歳以上	300円
2	梅ちゃん先生のお料理教室～大人のお肉料理～	7/12	土	10:00～13:00	12人	18歳以上	無料
3	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	7/13	日	10:00～12:00	60人	3歳以上の 子供と家族	無料
4	ハマカレーが教えるスパイスカレー～夏～	7/15	火	10:00～12:00	16人	18歳以上	1,000円
5	初心者でも大丈夫！のぶ先生のエアロビクス教室	7/16,23	水	10:00～12:00	30人	18歳以上	無料
6	男の料理教室～ビールに合うおうちイタリアン～	7/18	金	10:00～13:00	12人	20歳以上	1,000円
7	青森のローカルごはん～あかいいなりずしときゅうりの佃煮～	7/21	月	10:00～13:00	16人	18歳以上	800円
8	座って気楽に椅子ヨガ	7/22	火	13:30～15:30	20人	18歳以上	無料
9	草木染教室～マリーゴールド～	7/24	木	10:00～12:00	16人	18歳以上	300円
10	夏休み子ども工作教室～オリジナル怪獣を作ろう！～	7/26,27	土、日	10:00～15:00	10人	小学生	無料
11	「昭和100年記念」暮らしを変えた昭和の家電	7/31	木	13:00～15:00	30人	小学生以上	無料
12	夏休み子ども映画会	8/5	火	14:30～15:30	72人	小学生	無料
13	梅ちゃん先生のキッズお料理教室～お肉のレシピ～	8/8	金	10:00～13:00	15人	小学生以上	無料
14	癒しのヨガ教室	8/22,29	金	19:00～20:30	20人	高校生以上	無料
15	スマホ活用講座～旅行編～	8/25,9/1	月	10:00～12:00	15人	18歳以上	無料
16	はじめての陶芸教室～祝い皿～	8/27,9/3,24,10/1,15,29	水	13:30～15:30	10人	18歳以上	1,500円
17	マネー講座～お金の育て方～	9/6	土	10:00～12:00	20人	高校生以上	無料
18	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	9/7	日	10:00～12:00	60人	3歳以上の 子供と家族	無料
19	肩こりスッキリ「からだパー®」	9/16	火	13:00～15:00	15人	18歳以上	無料
20	初心者でも大丈夫！のぶ先生のエアロビクス教室	9/17,24	水	19:00～21:00	30人	高校生以上	無料
21	和尚さんが教えるやさしい仏教講座	9/19	金	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
22	みんなで楽しむニュースポーツ～カローリング～	9/20	土	10:00～12:00	20人	不問	無料
23	草木染教室～藍～	9/22	月	10:00～12:00	16人	18歳以上	500円
24	食命人のパン作り教室～秋～	9/26	金	9:30～13:00	8人	18歳以上	800円
25	和のスイーツ作り教室～月見だんご～	9/29	月	10:00～12:00	16人	18歳以上	800円
26	座って気楽に椅子ヨガ	9/30	火	13:30～15:30	20人	18歳以上	無料
27	楽しく踊ろうキッズチアダンス教室	10/4,11,18,25,26	土	13:00～15:00	15人	小学生	無料
28	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	10/5	日	10:00～12:00	60人	3歳以上の 子供と家族	無料
29	和布でハンドメイド～熊手～	10/6,13,20	月	10:00～12:00	10人	18歳以上	1,000円
30	羊毛フェルトでハンドメイド～クリスマス～	10/18	土	10:00～12:00	10人	中学生以上	1,500円
31	姿勢改善「からだパー®」	10/21	火	13:00～15:00	15人	18歳以上	無料
32	絵手紙教室～季節の絵手紙～	10/23	木	10:00～12:00	12人	18歳以上	1,000円程度
33	癒しのヨガ教室	10/24,31	金	13:30～15:00	20人	18歳以上	無料
34	荒川市民センターまつり 陶芸体験	10/26	日	10:00～12:00	20人	一般	200円
35	荒川市民センターまつり	10/26	日	9:00～15:00		一般	無料
36	気軽に楽しむ椅子ヨガ	10/28	火	13:30～15:30	20人	18歳以上	無料



今年も学びがいのある講座をたくさん設けました。多くの方々の受講をお待ちしています。
なお、開催日時等が変更になる場合もありますので、受講希望の際は、毎月1回発行される「広報あおもり」で確認又は、荒川市民センターにお問い合わせくださるようお願いいたします。

編集後記

青森市生涯学習推進員の須藤、田中、横内、奈良原です。今年も「市民センターだより」を通して、各市民センターの取組を発信し、市民の皆様の学びをしっかりと支援してまいります。

〈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）
荒川市民センター担当：田中、奈良原