

おおのタイムズ

大野市民センターだより

発行 青森市大野市民センター
〒030-0852 青森市大野字若宮 71
TEL 017-739-6228
FAX 017-739-6248

館長のあいさつ

館長の川村です。日頃より当センターをご利用いただき心からお礼を申し上げます。

今年度の事業としては、市民向け講座55講座、地域力アップ講座3講座のほか、こども映画会、大野市民センターまつり及び大野地区もちつき大会を予定しております。

詳細は広報あおもりや大野市民センターだより、チラシ等でご案内しております。ご希望に添うような講座もご用意しておりますので、是非ご参加ください。また、貸館業務としては、平日の団体使用のほか毎週土、日曜日は卓球・バドミントンの個人使用が可能です。そのほか、図書コーナーでは月に2回新着・企画及び一般図書の入れ替えも行っておりますので、お気軽にお立ち寄り願います。

今年も地域づくりの活動拠点、学習拠点として、職員一丸となって皆さまの「学びと生きがいづくり」のためにお手伝いして参ります。皆様には引き続きご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

講座レポート

健康常識のウソ・ホント (健康常識60問に挑戦)

(5/15)

5月15日(木)「健康の常識ウソ・ホント(健康常識60問に挑戦)」の講座が開催されました。講師は、青森県健康管理士会会長で神整体クリエイト光線治療院も開業している神一男さんでした。

講座の進め方は、健康に関する15の質問紙を配付し〇×式で答えさせ、答え合わせの過程で図や写真をパソコンで提示しながら、関連のある医学知識を分かりやすく楽しく解説していく手法です。㊦暗い場所での読書は目に悪い(×)など、最新の研究結果から、今までの知識が常識ではなくなる事実に参加者から驚嘆の声が上がります。慣れてきたところで、本題の60問に挑戦です。15個の臓器や部位【①脳②目③耳④鼻⑤歯⑥心臓⑦肺⑧肝臓⑨脾臓⑩小腸⑪大腸⑫皮膚⑬関節⑭血管⑮リンパ】に、それぞれ4問で60問(15×4)です。20分で問題を解いた後、約1時間をかけて楽しく解答と医学知識の解説を行いました。

㊦小腸ガンより大腸ガンが多い(〇)⇒人間の免疫力の60%~70%は小腸にあるから。㊦心臓にガンはない(〇)⇒ガンは36℃~37℃を好むが、心臓は常に熱を発生しガンにとっては棲みにくい環境である。そもそもガンは細胞の突然変異(細胞のコピーミス)だが、成人の心臓細胞は、ほとんど再生(コピー)しないから、などの「目から鱗」の知識とユーモアあふれる余談に、参加者は、満足感を得て帰路に着きました。



参加者に熱く語りかける神講師



お勧めの講座・イベントのご案内! (7・9月)

誰でも出来る楽しい切り絵

開催日: 7月5, 12, 19, 26日(土) 10:00~12:00

講師: あしゅまる広場 代表 八戸 武義

会場: 大会議室

定員: 18歳以上15人

参加費: 500円

準備物: なし

※あなただけの素敵な1作品、
生み出してみませんか?



認知症になっても安心して暮らすために

開催日: 9月30日(火) 13:00~15:00

講師: おおの地域包括支援センター 牧野 田鶴子

会場: 大会議室

定員: 18歳以上20人

参加費: 無料

準備物: 筆記用具

※正しい知識を持つ事。
まずはここから!



大野市民センターが、市民の皆様に提供する主な講座です！7月からの予定

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	お茶を愉しむ～煎茶道～	7/2,9,16,23	水	10:00～12:00	10人	18歳以上	1,200円
2	誰でも出来る楽しい切り絵	7/5,12,19,26	土	10:00～12:00	15人	18歳以上	500円
3	ソフト整体で心も身体も健やかになろう	7/10,17,24	木	13:00～15:00	16人	18歳以上	無料
4	夏休み講座・エコキャンドルをつくろう	8/5	火	13:00～14:30	15人	小学3～6年生	無料
5	青森農家さんのお花を使うお花の教室（トルコ桔梗編）	8/7	木	10:00～12:00	20人	18歳以上	1,100円
6	夏休み講座・クイズに答えながらパズル作り	8/12	火	13:00～14:30	15人	小学3～6年生	無料
7	お手軽スポーツ～モルックを楽しもう～	9/2	火	13:00～15:00	15人	18歳以上	無料
8	3B体操～心も身体も美しく～	9/4,11,25	木	10:00～12:00	15人	18歳以上	無料
9	認知症になっても安心して暮らすために	9/30	火	13:00～15:00	20人	18歳以上	無料
10	シニア初心者向け秋のスマホ教室	10/7,14	火	13:00～15:00	15人	60歳以上	無料
11	無理なく楽しく筋力アップしよう	10/9,16,23,30	木	13:30～15:30	12人	18歳以上	無料
12	大野市民センターまつり	10月予定	未定	9:00～16:00		一般	無料
13	音楽に合わせて楽しくリズムダンスをしましょう♪	11/6,13,20	木	13:00～15:00	40人	18歳以上	無料
14	整理のコツを身につける体験型お片付け講座（クローゼット編）	11/11	火	13:00～15:00	20人	18歳以上	無料
15	あなたと家族を守る防災知識	11月予定	未定	10:00～12:00	20人	18歳以上	未定
16	健康体操＆歌って楽しもう	12/2	火	10:00～12:00	30人	18歳以上	無料
17	Xmasに飾るお花を作ろう	12/11	木	13:00～15:00	15人	18歳以上	2,000円
18	お正月を彩る素敵なお正月飾り	12/16	火	10:00～12:00	20人	18歳以上	1,500円
19	大野地区もちつき大会	12月予定	未定	9:00～15:00		小学生	無料
20	こども映画会	12月予定	未定	11:00～12:00	30人	小学生	無料
21	笑ってお得！動いてお得！脳と身体の有酸素運動	1/6,13,20,27	火	13:00～15:00	20人	18歳以上	無料
22	ロコトレ体操～楽しく介護予防をしよう～	1/15,22,29	木	13:00～15:00	15人	18歳以上	無料
23	イエローバンドを使ってトレーニング	1/24,31,2/7,14	土	10:00～12:00	40人	18歳以上	無料
24	郷土史に関する講座	2/5	木	13:00～15:00	15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、大野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）
大野市民センター担当：田中、奈良原