

すまいる

古川市民センターだより

発行 青森市古川市民センター
〒030-0862 青森市古川 3-7-14
TEL 017-776-8082
FAX 017-773-9551

館長のあいさつ

館長の中川です。当センターをご利用の皆様には各施設を大切にご使用いただき心からお礼を申し上げます。

さて、当センターは来年で開設30周年を、併設されている古川小学校は創立100周年を迎えます。そこで、小学校関係者は、来年の本番に向けてプレ100周年として地域ねぶた運行を予定しております。ねぶた制作者は、古川小学校卒業生のねぶた師立田龍宝先生です。

運行予定日は7月19日（土）夕方、古川小学校校庭を出発し、浪館通り、旭町通りなどを経由して戻ってきます。小学校では児童が毎週一生懸命に囃子の練習をしています。沿道の皆様には、どうか声援をお願いします。ねぶたは来年の運行までセンター内に展示する予定ですので、センターご利用の際には是非ご覧ください。



2023年運行ねぶた

講座レポート

おかたづけ講座

(6/14)

～水回りをスッキリ！整理収納のコツ～

6月14日（土）個人宅への「訪問お片付けサポート」や企業・行政からの依頼でセミナー講師としても活躍している整理収納アドバイザーの木村京子さんを講師に「おかたづけ講座～水回りをスッキリ！整理収納のコツ～」を開催しました。前半は、講座のサブタイトルである「スッキリ」という言葉を「必要なモノが厳選されている状態」と定義し、「片付けの基本の3ステップ＝①整理：わける（必要か否かを区別する、）②収納：しまう（必要なモノを使いやすい状態に納める。）③整頓：もどす（使ったモノを元の位置に戻す。）」の理論を配付資料と映像資料で丁寧に説明しました。後半は、「自分ごととして理解してほしい」という木村講師の熱い思いから、自分の家の洗面所（トイレ、バス）や台所を惜しみもなくスライドショーにして説明してくれました。「連結するソックス入れを仕切りにしてラップ類を立てて収納」「息子を叱る前に、モノを置く定位置を決めてやると、きちんとできる」「牛乳パックの内側の薄い膜を剥ぐと揚げ物の油切りに最適」など、主婦として2児の母親としての視点から、豊富なアイディアや経験談をユーモラスに披露する度に、参加者から「そうそう」という納得のうなずき（中には後悔のため息）が多く寄せられた充実した講座でした。



収納ケースを示す木村講師



お勧めの講座・イベントのご案内！(7・8月)

太極舞とストレッチ

開催日：7/5, 12, 26, 8/2, 9（土：全5回）
講師：JWI認定 山口 京 10:00～11:30
会場：体育館（4階）
定員：40人（中学生以上）
参加費：無料
準備物：内履き、水分補給用飲料
ヨガマット、汗拭きタオル
※テンポのいい曲に
合わせ“ギュギュっと”！



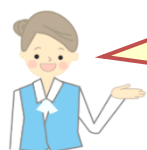
“ポッチャみたいな” ニチレクボールで レッツ ニュースポーツ♪

開催日：7月15日（火）10:00～12:00
講師：健康運動指導士 棟方 由美子
会場：和風学習室（1階）
定員：20人（60歳以上）
参加費：無料
準備物：運動しやすい服装
水分補給用飲料
※誰でも楽しめるニュースポーツ ～ポイ～



古川市民センターが、市民の皆様に提供する主な講座です！

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	太極舞とストレッチ	7/5,12,26,8/2,9	土	10:00～11:30	40人	中学生以上	無料
2	”ボッチャみたいな”ニテレクボールでレッツニュースポーツ♪	7/15	火	10:00～12:00	20人	60歳以上	無料
3	最新情報！！墓じまい	7/16	水	10:00～12:00	20人	一般	無料
4	少年・少女水泳講座	7/28,29,30,31,8/1	月～金	10:00～12:00	20人	小学3年～6年生	無料
5	夏休みお助け講座	7/29	火	10:00～12:00	10人	小学生	1,000円
6	これで大丈夫！ねぶた衣装の着付	7/30	水	10:00～12:00	10人	女性限定	無料
7	男性限定水泳講座	8/5,12,19	火	10:00～11:30	10人	一般	無料
8	アクティブシニアの水中ウォーキング	8/6,13,20	水	10:00～11:30	20人	60歳以上	無料
9	アクティブシニアの水中筋力アップ	8/7,14,21	木	10:00～11:30	20人	60歳以上	無料
10	シニア向け安全に使い続けるスマホ講座	8/19	火	10:00～12:00	10人	60歳以上	無料
11	ストレッチヨガ	8/23,30,9/6,13,20	土	10:00～11:30	40人	中学生以上	無料
12	楽しくて夢中になる!!モルックミニを室内で楽しむ	9/9	火	10:00～12:00	20人	60歳以上	無料
13	プールで楽しく健康づくり・月曜日②	9/22,29,10/6,20,27,11/10,17,12/1	月	10:00～12:00	25人	一般	1,600円
14	プールで楽しく健康づくり・水曜日②	9/24,10/1,8,15,22,29,11/5,12,19,26	水	10:00～12:00	25人	一般	2,000円
15	一般水泳教室・木曜日②	9/25,10/2,9,16,23,30,11/6,13,20,27	木	10:00～12:00	50人	一般	4,000円
16	集中水泳教室・金曜日②	9/26,10/3,10,17,24,31,11/7,14,21,28	金	13:30～14:30	10人	一般	5,000円
17	第22回古川市民センターまつり	9/27,28	土、日	9:00～15:00		一般	
18	動いて！笑って！活性化！マナフィット①	10/4,11,18	土	10:00～12:00	20人	中学生以上	無料
19	秋の花の寄せ植え講座	10/10	金	10:00～12:00	15人	一般	1,500円
20	新そば打ち体験講座	10/21	火	9:30～13:30	18人	一般	1,500円
21	ソフトエアロビクスとストレッチ②	11/1,8,15,22,29	土	10:00～11:30	60人	中学生以上	無料
22	こころを整え写経②	11/7	金	10:00～12:00	20人	一般	無料
23	”ふまねっと”でマスを歩きながら楽しく脳トレ	11/18	火	10:00～12:00	20人	60歳以上	無料
24	シニア向け初歩スマホ講座②	12/2,16	火	10:00～12:00	10人	65歳以上	無料
25	大人の 一度は着衣泳	12/2	火	10:00～12:00	20人	一般	無料
26	着衣泳	12/2	火	13:30～15:00	17人	古川小6年生	無料
27	動いて！笑って！活性化！マナフィット②	12/6,13,20	土	10:00～12:00	20人	中学生以上	無料
28	お正月用生け花講座	12/28	日	10:00～12:00	15人	一般	3,200円
29	プールで楽しく健康づくり・水曜日③	1/14,21,28,2/4,18,25,3/4,11,18,25	水	10:00～12:00	25人	一般	2,000円
30	一般水泳教室・木曜日③	1/15,22,29,2/5,12,19,26,3/5,12,19	木	10:00～12:00	50人	一般	4,000円
31	集中水泳教室・金曜日③	1/16,23,30,2/6,13,20,27,3/6,13	金	13:30～14:30	10人	一般	4,500円
32	プールで楽しく健康づくり・月曜日③	1/19,26,2/2,9,16,3/2,9,16,23,30	月	10:00～12:00	25人	一般	2,000円
33	ピラティスを取り入れたマナフィット	2/21,28,3/7,14,21	土	10:00～12:00	20人	中学生以上	無料
34	シニア向け初歩スマホ講座③	3/10,24	火	10:00～12:00	10人	65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、古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）
古川市民センター担当：田中、奈良原