

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

講座レポート

マナフィットで免疫力アップ①

(12/14)

12月14日(土) 講座「マナフィットで免疫力アップ①」の3回シリーズの2回目が開催されました。講師は、JSPO スポーツプログラマーの兼平麻菜さんです。近くのボクシングジムのトレーナーとして行っているフィットネスを基に、ゲーム等も織り交ぜて考案した「麻菜さんのフィットネス」で「マナフィット」です。本講座のテーマは「笑いとしん力アップで免疫力を高めよう」でした。この日の最高気温は、なんと1℃で暖房は稼働しているものの会場はひんやり。

そこで兼平講師は、念入りのウォームアップとして、①あぐらの姿勢でのストレッチ[肩回しや首回し、体側伸ばしなど]、②直径20cmほどのビニールボールを使ったストレッチと筋トレ[立った姿勢から屈伸した膝の周りを片手でボールを旋回、交互に片足を上げて腿の下を8の字にボールを通す、上半身仰向けの状態を両肘で支え、床に付かないよう両足首を使ってボールを挟み、上下にひねるなど]のハードな運動を用意して、身体が温まった時点で③ゲームへ移行するという3段階で講座を進めました。

③のゲームは、新聞紙を3秒以内に丸めて遠くまで投げるという練習の後、4チームに分かれ、自陣に近い方から青(3点)、黄(5点)、赤(10点)の3色の輪を置き、丸めた新聞紙を投げ、輪の中の得点を競うゲームでした。軽くて軌道が予測不能な新聞紙ボールに悪戦苦闘でしたが、「やっぱりゲームよね。」「楽しいゲームが、この講座のいい所。」と、3回目を期待する声は、弾んでいました。



見事な投球。宙を飛ぶ新聞紙。

令和6年度

古川市民センター プールの大清掃



当センターのプールは、構造上180cmの深さがありますが、床を上昇させて深さ90cmや120cmにして使っています。12月はそのプールの点検のため、水を抜いて床の下まで高圧洗浄機で清掃します。

まず、水を抜きながら監視員たちが水に浸かりながら束子で側面をこすり、約2日かけて水を抜き切ったら、清掃業者が床下に潜ります。しかし、床下は高さ120cmしかなく大変な作業となります。ヘルメットをかぶり、汗だくとなつての重労働です。また、委託業者による床がきちんと昇降するかの点検、冷えた体を温める採暖室のボイラーの点検、職員による照明器具の交換、プールに入る前に浴びるシャワー(洗体シャワー)のシャワーヘッドの清掃など、様々な点検清掃を行い、市民の皆様が安心して利用できるように心掛けています。

水温は約30度、室温は約33度です。春は桜、秋は紅葉を見ながら楽しいですよ。是非ご利用ください。



床下に潜る清掃作業員

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



マシュー先生の楽しい英会話教室～イベントで役立つ英会話編～
(12/18, 12/25)

東部市民センター



バルーン教室「Xmas ツリー作り」(12/21)

戸山市民センター



冬の郷土料理「鮭の飯ずし風漬物」(12/7)

横内市民センター



郷土のおやつ「笹餅作り」
(9/16)

大野市民センター



東洋医学について学ぼう
(11/26)

荒川市民センター



夏休み子ども工作教室～現代アート「光のボックス」を作ろう!～ (7/29)

古川市民センター



シニア向け“体験型”
おかたづけ講座 (6/8)

沖館市民センター



丸勝水産ほたて工場見学
～青森ほたてってこんなにすごい!～ (7/20)

油川市民センター



お家時間を楽しむ
コーヒー教室 (10/9)

西部市民センター



北洋ガラスに津軽びいどろ
の工場見学 (10/5)

北部市民センター

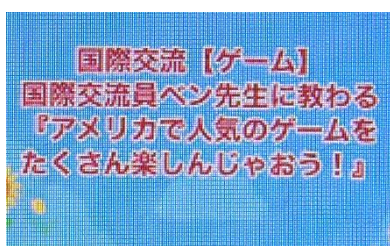


青森県食肉組合コラボ企画
「親子で食育・料理に挑戦!」(12/14)

◇青森市教育委員会公式
YouTube チャンネル
「あお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-1qiqM1-NdZ_RTZQ

編集後記

センターだよりを年4回発行し、各号とも発行時期に合わせた紙面づくりに努めてきました。今後も皆様の学びと生きがいをしっかりと支援できるよう、生涯学習の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)
古川市民センター担当: 田中、奈良原