

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

指定管理5期目を迎えて…

館長の中川です。今年4月で平成18年から指定管理者を受託して5期目（17年目）を迎え、館長としては、私で4代目となりました。長年にわたり、多くの皆様に支えられてここまで地域に根差して成長できましたことを心から感謝申し上げます。

さて、今年は当センターが開設して30周年、併設している古川小学校が創立100周年を迎えますことから「古川小学校100周年・古川市民センター30周年記念事業実行委員会」を立ち上げ、記念事業の準備を進めているところです。昨年復活した地域ねぶたは、「子どもねぶた」として、ねぶた祭り本番の8月3日の運行を予定しており、本事業をきっと大いに盛り上げることでしょう。

ねぶたを含めたこの記念事業が、成功するためには、近隣の皆様のご理解とご協力があってこそ叶うものと考えております。今後とも当センター発展のためにお力をお貸しください。



講座レポート

くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋（4/24）

4月24日（金）お客様や地域の皆様の健康づくりに寄り添い、「健康に向けた前向きな活動」＝「**健活**」を応援する「健活プロジェクト」を実践している明治安田生命の新青森営業所総務課長である荒関玲子さんを講師に招き、「くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」という睡眠に関する講座を開催しました。

荒関講師は「眠らない動物はいない。睡眠は生存するためのどうしても必要な行為」という導入の後、Ⅰ睡眠についての正しい知識を「知る」Ⅱよりよい睡眠をとるための方法を「実践する」Ⅲご自身にとってのよい睡眠を「実感する」の順で、豊富な図表やグラフのスライドショーでテンポよく説明しました。「O×クイズ」や「チェックリストによる点数化」で自分の現状を可視化して「自分ごと」として捉えさせる工夫や、椅子を使って快眠体操を実際行うなど受講者を飽きさせない学習過程でした。快眠のためには、寝具の選択など小手先の変化ではなく、生活リズムを整えること。特に体内時計を整えることが先決で、そのためには就寝時刻よりも起床時刻を安定させることが重要とのことでした。講義終了後、「健活プロジェクト」の一環として①血管年齢②ベジタブルチェック③ストレスチェックの「健康チェック」も無料で体験でき、受講者は知識だけでなく、得した気分も味わえた講座でした。



3つの健康チェックを体験する受講者



お勧めの講座・イベントのご案内！（8・9月）

夢中になって楽しめる

レクリエーションあれこれ

開催日：8月28日（金） 10：00～12：00

講師：健康運動指導士 棟方 由美子

会場：和室（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

※なんたって笑い声がはじけます。



いろんな大きさの

段ボールおはじきで遊ぼう

開催日：9月11日（金） 10：00～12：00

講師：健康運動指導士 棟方 由美子

会場：和風（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

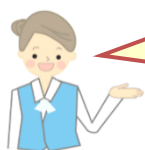
水分補給用飲料

※子供になりそう!! 段ボール円盤飛ばし



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！ 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	じっくり浴衣の着付	7/2,3	木	10:00～12:00	10人	女性限定	無料
2	シニア向け初歩スマホ講座	7/7	火	10:00～12:00	10人	65歳以上	無料
3	ボールでスッカリ！ マナフィット	7/16,23,30,8/6	木	10:00～12:00	10人	一般	無料
4	最新情報！！ 墓じまい	7/15	水	10:00～12:00	20人	一般	無料
5	少年・少女水泳講座	7/27,28,29,30,31	月	10:00～12:00	20人	小学3年～6年生	無料
6	実用書道～小筆の上手な使い方～	7/28,8/4,11,18,25	火	10:00～12:00	20人	一般	1,500円
7	夏休みお助け講座 ～オリジナルバッグとフレグランスヨーヨー～	7/28	火	13:00～15:00	10人	小学生	1,000円
8	これで大丈夫！ ねぶた衣装着付	7/29	水	10:00～12:00	10人	女性限定	無料
9	男性限定水泳講座	8/3,10,17	月	10:00～11:30	10人	一般	無料
10	アクティブシニアの水中ウォーキング	8/5,12,19	水	10:00～11:30	20人	60歳以上	無料
11	アクティブシニアの水中筋力アップ	8/6,13,20	木	10:00～11:30	20人	60歳以上	無料
12	ストレッチヨガ	8/22,29,9/5,12,19	土	10:00～11:30	30人	中学生以上	無料
13	夢中になって楽しめるレクリエーションあれこれ	8/28	金	10:00～12:00	20人	60歳以上	無料
14	いろんな大きさの段ボールおはじきで遊ぼう	9/11	金	10:00～12:00	20人	60歳以上	無料
15	シニア向け初歩スマホ講座	9/15	火	10:00～12:00	10人	65歳以上	無料
16	第23回古川市民センターまつり＆古小まつり	9/26,27	土、日	9:00～15:00		一般	
17	動いて！ 脳トレ！ マナフィット	10/3,17,24	土	10:00～12:00	20人	一般	無料
18	救急法短期講習	10/4	日	9:00～12:00	20人	一般	無料
19	秋のお花の寄せ植え講座	10/9	金	10:00～12:00	12人	一般	1,500円
20	ニューススポーツ「ディスコン」「ラダーゲッター」	10/16	金	10:00～12:00	20人	60歳以上	無料
21	新そば打ち体験講座	10/27	火	9:30～13:30	18人	一般	1,500円
22	ソフトエアロビクスとストレッチ	10/31,11/7,14,21,28	土	10:00～11:30	60人	中学生以上	無料
23	シニア向け初歩スマホ講座	11/10	火	10:00～12:00	10人	65歳以上	無料
24	こころを整え写経	11/20	金	10:00～12:00	20人	一般	無料
25	着衣泳	12/1	火	13:30～15:00	17人	古川小6年生	無料
26	代謝アップ！ マナフィット	12/5,12,19	土	10:00～12:00	20人	一般	無料
27	シニア向け初歩スマホ講座	12/15	火	10:00～12:00	10人	65歳以上	無料
28	お正月用生け花講座	12/28	月	10:00～12:00	15人	一般	3,500円
29	プールで楽しく健康づくり・木曜日	1/14,21,28,2/4,18,25,3/4,11,18,25	木	10:00～12:00	20人	一般	2,500円
30	プールで楽しく健康づくり・月曜日	1/18,25,2/1,8,15,22,3/1,8,15,29	月	10:00～12:00	20人	一般	2,500円
31	4泳法の基本を学ぼう・水曜日	1/20,27,2/3,10,17,24,3/3,10,17,24	水	10:00～12:00	15人	一般	3,350円
32	集中水泳教室・金曜日	1/22,29,2/5,12,19,26,3/5,12,19,26	金	13:30～14:30	15人	一般	3,350円
33	ピラティスを取り入れたマナフィット	2/20,27,3/6,13,20	土	10:00～12:00	20人	中学生以上	無料
34	またまた運動嫌い集まれ！ ポッチャをしよう！	3/12,19	金	10:00～12:00	20人	60歳以上	無料
35	シニア向け初歩スマホ講座	3/16	火	10:00～12:00	10人	65歳以上	無料



学びがいのある講座を今年度も、たくさん設けました。皆様方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、受講を希望される方は、毎月1回発行される「広報あおもり」で確認または、古川市民センターにお問い合わせください。

編集後記

青森市生涯学習推進員の須藤、横内、奈良原、田中です。今年度も「市民センターだより」をとおして、各市民センターの取組を発信し、市民の皆様へ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：奈良原、田中