

# 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。前年度は、市民向け講座を「筆ペンで書こう～文で人との交流を～」 「からだバーで美姿勢に！基礎代謝アップでからだイキイキ！」 「誰でもできる楽しい切り絵」 「ソフト整体で心も体も健やかになろう」 など50以上を開催、地域力アップ講座は「高齢者の生活に役立つ知識」 「認知症になっても安心して暮らすために」 「あなたと家族を守る防災知識」 の3講座を開催しました。

自主事業である「市民センターまつり」では、例年行われている餅つき大会や芸能発表会に加え、飲食物の販売コーナーや大抽選会も行い、437人の入場者数で賑わいをみせ、地域の方々との貴重な時間を過ごすことができました。

今年も職員一丸となって地域の皆さまの「学びと生きがいつくり」のため、地域づくりの活動・学習拠点として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

## 有酸素運動&ストレッチ ～一緒に脳も活性化～ (5/14)

5月14日(木)「有酸素運動&ストレッチ～一緒に脳も活性化～」の講座が開催され、講師は、シナプソロジーインストラクターの齊藤由美子さんでした。「2つのことを同時に行う」「左右・上下が違う動きをする」など、日常生活にはない運動を敢えて取り入れて脳を混乱させ、その刺激が脳を活性化させ、認知機能を高める「シナプソロジー」とエアロビクス(有酸素運動)を組み合わせた講座で、4回シリーズの2回目でした。1つの基本動作を反復練習した後に、難易度を上げる条件を追加していきます。これを脳に刺激を与える「香辛料」に喩えて「スパイスアップ」と言います。「お手玉渡し」では、輪になった全員が1個のお手玉を持って、回数の発声と同時に隣人に渡し、終わった時点で1人1個のお手玉ならコンプリートのゲーム。①右の人へ「1、2、3…10」と数えながらお手玉を渡す(右回し)②同様に左の人へお手玉を渡す(左回し)の反復練習後、ここで「スパイスアップ」→③21まで数えて「3の倍数で方向転換」の条件を追加。挑戦の最中、また「スパイスアップ」→④スクワットの姿勢で行う、といった具合。齊藤講師は「失敗した方が脳にはよいのです。」とは言うものの受講者は、この「スパイスアップ」に戦々恐々。果敢に挑むもしばしば撃沈。慰めと励ましの輪が広がり、爽やかな汗(冷や汗!?)と笑顔が絶えない3回目も楽しみな「脳が喜ぶ」講座となりました。



齊藤講師を囲みスクワットでお手玉渡しに挑戦



## お勧めの講座・イベントのご案内! (7・9月)

### 終活はエンディングノートから始まる

開催日: 7月7, 14日(火) 13:00～15:00

講師: 終活講師 吹田 頼信

会場: 大会議室

定員: 60歳以上15人

参加費: 無料

準備物: 筆記用具

※自分のため、そして、  
残される者のために



### 煎茶道の世界へようこそ～

開催日: 9月2, 9, 16, 23日(水)  
10:00～12:00

講師: 売茶正流 教授 小枝 満紀子

会場: 和室(大)

定員: 18歳以上10人

参加費: 1,200円

準備物: なし

※あなただけの一杯、  
淹れてみませんか?



# 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  | からだパー®で身体バランスを整えよう       | 7/2,9,16,23   | 木  | 13:00～15:00 | 15人  | 18歳以上   | 無料     |
| 2  | 終活はエンディングノートから始まる        | 7/7,14        | 火  | 13:00～15:00 | 15人  | 60歳以上   | 無料     |
| 3  | 夏休みエコ講座～保冷剤で芳香剤を作ろう～     | 8/4           | 火  | 13:00～14:30 | 15人  | 小学3～6年生 | 無料     |
| 4  | 夏休みエコ講座～牛乳パックでこまを作ってみよう～ | 8/11          | 火  | 13:00～14:30 | 15人  | 小学3～6年生 | 無料     |
| 5  | 笑いで腸活と老化予防               | 8/20          | 木  | 13:00～15:00 | 20人  | 18歳以上   | 無料     |
| 6  | ボールペンできれいな字を書こう♪         | 9/1,8,15,29   | 火  | 13:00～15:00 | 15人  | 18歳以上   | 1,000円 |
| 7  | 煎茶道の世界へようこそ～             | 9/2,9,16,23   | 水  | 10:00～12:00 | 10人  | 18歳以上   | 1,200円 |
| 8  | 3B体操で毎日若々しく              | 9/3,10,24     | 木  | 10:00～12:00 | 15人  | 18歳以上   | 無料     |
| 9  | やってみよう！フレイル予防運動          | 9/28          | 月  | 13:00～15:00 | 20人  | 18歳以上   | 無料     |
| 10 | 和の香りを楽しむ「お香」匂い袋作り        | 10/1          | 木  | 10:00～12:00 | 15人  | 18歳以上   | 1,500円 |
| 11 | ソフト整体で身体のゆがみを治そう         | 10/6,13,20    | 火  | 13:00～15:00 | 12人  | 18歳以上   | 無料     |
| 12 | 無理なく楽しく体幹を鍛える 第2弾！       | 10/8,15,22,29 | 木  | 13:30～15:30 | 12人  | 18歳以上   | 無料     |
| 13 | これから増えてくる！特殊詐欺への理解と対策    | 10/19         | 月  | 13:00～15:00 | 20人  | 18歳以上   | 無料     |
| 14 | 大野市民センターまつり              | 10/31         | 土  | 9:00～16:00  |      | 一般      | 無料     |
| 15 | 慌てる前に知っておこう！相続と生前贈与について  | 11/2          | 月  | 13:00～15:00 | 20人  | 18歳以上   | 無料     |
| 16 | 筆ペンを使って楽しく出来るアート♪        | 11/7,14,21    | 土  | 10:00～12:00 | 15人  | 18歳以上   | 1,000円 |
| 17 | 東洋医学について学ぼう              | 11/10         | 火  | 10:00～12:00 | 15人  | 18歳以上   | 無料     |
| 18 | リズムに乗って楽しく健康づくり♪         | 11/12,19,26   | 木  | 13:00～15:00 | 30人  | 18歳以上   | 無料     |
| 19 | 郷土史関係(座学)                | 11/24         | 火  | 13:00～15:00 | 15人  | 18歳以上   | 無料     |
| 20 | 健康体操&歌を楽しもう              | 12/1          | 火  | 10:00～12:00 | 30人  | 18歳以上   | 無料     |
| 21 | イエローバンドで筋力アップトレーニング！！    | 12/5,12,19,26 | 土  | 10:00～12:00 | 30人  | 18歳以上   | 無料     |
| 22 | ループ組紐でクリスマスリースを作ろう       | 12/8          | 火  | 13:00～15:00 | 10人  | 18歳以上   | 300円   |
| 23 | 素敵なお正月飾り                 | 12/15         | 火  | 13:00～15:00 | 10人  | 18歳以上   | 2,000円 |
| 24 | スマホで旅行予約①                | 1/12          | 火  | 13:00～15:00 | 15人  | 60歳以上   | 無料     |
| 25 | 整理上手への第一歩！体験型お片づけ講座      | 1/14          | 木  | 13:00～15:00 | 20人  | 18歳以上   | 無料     |
| 26 | スマホで旅行予約②                | 1/19          | 火  | 13:00～15:00 | 15人  | 60歳以上   | 無料     |
| 27 | 贈る気持ちを和の形で伝える日本の「折形」     | 1/21          | 木  | 13:00～15:00 | 15人  | 18歳以上   | 600円   |
| 28 | こども映画会                   | 1月予定          | 未定 | 11:00～12:00 | 30人  | 小学生     | 無料     |
| 29 | 大野地区もちつき大会               | 1月予定          | 未定 | 9:00～15:00  |      | 小学生     | 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、大野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：奈良原、田中