

【坂】上がりの街・西部

西部市民センターだより

発行 青森市西部市民センター
〒038-0042 青森市新城字平岡 163-22
TEL 017-788-2491
FAX 017-788-2495

館長のあいさつ

日頃から西部市民センターをご利用いただき、誠にありがとうございます。
この4月から当センターに着任した中嶋です。不安だらけのスタートでしたが、スタッフ並びに関係者の皆様の温かいご支援・ご協力により何とか3カ月を乗り切ることができました。心より感謝申し上げます。

まだ頼りない新米館長ではありますが、引き続き地域の活動拠点・学習拠点としての機能を果たすため、施設の適切な維持管理に努めながら、実生活に即した各種講座や「見て」「参加して」楽しいイベントの開催など、魅力ある事業に取り組んでまいりますので、どうぞお気軽にご来館ください。

皆様の一層のご利用をスタッフ一同心よりお待ちしております。

講座レポート

自分のパソコン教室で教わる やさしいパソコン教室 (6/8)

6月8日に「自分のパソコンで教わるやさしいパソコン教室」(全3回のうちの2回目)が開催されました。

自身のパソコンを持ち込み実習するパソコン講座は西部市民センターでは初の試みです。

受講者の皆さんは、講師が実演する画面を直接見つつ、自分のパソコンでも同じく動かしてみます。途中でつまずくことがあったら講師に質問し、即解決！

さらに「いつもここがうまくいかない」「この画面表示がよく現われるがどういう処理をすればよいか」「携帯の写真をパソコンに取り込む方法は」等、日頃疑問に思っていたことや困っていたことを直接解決できる場となりました。

池添講師からは「まずは、自分がやりたいことを一つ決め、それをこつこつとやっていくと、やがていろいろなことができるようになっていく」という助言がありました。



池添講師のマンツーマン指導で即解決！



お勧めの講座・イベントのご案内! (9月)

ソフトエアロビクス&ボディメイク

開催日：9月12日(土)、26日(土)
10月10日(土)
18:00~20:00

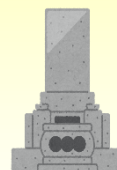
会場：3階 多目的ホール
定員：20人
参加費：無料
準備物：動きやすい服装



※デューク更家公認の
ウォーキングエクササイズを体験してみよう！

お墓じまい~1人で悩まず相談しよう！

開催日：9月9日(水)
10:00~12:00
会場：2階 学習室3
定員：20人
参加費：無料
準備物：筆記用具



※新たな供養を知ること、こころの安心につなげよう

西部市民センターが、市民の皆様提供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	ベビー音遊び♪歌とリズムで赤ちゃんときんしゅ	7/2,9	木	10:00～11:00	5人	6か月～1歳半の子どもとその保護者	無料
2	すこやか太極拳！	7/6,13,27	月	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
3	大人のバレエストレッチ～ストレッチレッスン	7/8,15,22	水	15:00～16:00	10人	18歳以上	無料
4	大人のバレエレッスン～バレエレッスン	7/8,15,22	水	16:00～17:00	12人	18歳以上	無料
5	県産木材で作る！親子木工教室	7/18	土	10:00～12:00	15人	小学生とその保護者	無料
6	夏休み子ども映画会	7/29	水	13:30～14:30	30人	小学生	無料
7	こぎん刺しで素敵なジュートバックを作ろう！	8/18,25,9/1	火	10:00～12:00	20人	18歳以上	1,700円
8	はじめてのスマホ講座	8/25	火	13:00～15:00	15人	どなたでも	無料
9	トールペイントでウェルカムボード	8/29	土	10:00～12:00	15人	どなたでも	1,500円
10	家庭でできる！ソフト整体で心も体もリフレッシュ	9/8,15	火	10:00～12:00	12人	18歳以上	無料
11	お墓まいり講座～1人で悩まず相談しよう！～	9/9	水	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
12	ソフトエアロビクス&ボディメイク	9/12,26,10/10	土	18:00～20:00	12人	18歳以上	無料
13	姿勢すっきり！健康ピラティス	9/19,26	土	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
14	蜜蝋で作るレターキャンドル	9/27	日	10:00～12:00	10人	一般	1,500円
15	フォトあおもり 写真展	9月予定	未定	10:00～16:00		一般	無料
16	ベビー音遊び♪歌とリズムで赤ちゃんときんしゅ	10/8,15	木	10:00～11:00	5人	6か月～1歳半の子どもとその保護者	無料
17	3B体操！～体に無理なくロコモ予防～	10/10,17,24	土	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
18	第20回西部市民センターまつり	10/17,18	土	9:30～16:00		一般	無料
19	減塩料理教室～野菜たっぷり献立(全5品)～	10/29	木	10:00～13:00	12人	18歳以上	800円
20	塩谷先生のうたごえ&ミニレクリエーション	11/4,11,18,25	水	13:00～15:00	20人	18歳以上	無料
21	干支の色紙作り	11/11	水	10:00～12:00	15人	18歳以上	2,000円
22	イルミネーション点灯式	11/27	金	16:30～18:00		一般	無料
23	菊花展	11月予定	未定	9:00～16:00		一般	無料
24	K-popダンス講座	12/5,12	土	18:00～20:00	10人	18歳以上	無料
25	誰でもできる！簡単やさしいトレーニング	12/7,14,21	月	10:00～12:00	20人	50歳以上	無料
26	親子で作ろう！クリスマスケーキ！	12/24	木	10:00～13:00	12人	小学生とその保護者	2,800円
27	冬の大人の映画会	1/13	水	13:30～14:30	30人	どなたでも	無料
28	第20回 雪をたのしむつどい	2/6	土	9:30～14:00		一般	無料
29	バレンタインにチョコレートのお菓子を手作りしよう！	2/13	土	10:00～12:00	8人	小学生とその保護者	未定
30	あおもりの郷土料理教室～八戸・深浦編(全4品)～	2/27	土	10:00～13:00	12人	18歳以上	未定
31	からだバー®でリズム体操！	3/3,10,17	水	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
32	陶芸体験 選べる作品作り～(マグカップ・大皿・自由作品)	3/11,18,25	木	13:00～15:00	15人	18歳以上	3,000円
33	シニア向けスマホ講座～写真・動画・音声検索・LINE	3/23	火	13:00～15:00	15人	どなたでも	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、西部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)
 西部市民センター担当：奈良原、田中