

まほろば

戸山市民センターだより

発行 青森市戸山市民センター
〒030-0957 青森市蛭沢 4-1-4
TEL 017-743-0720
FAX 017-764-0522

館長のあいさつ

日頃より、地域の皆様には市民センターの運営や活動に、ご理解とご協力を賜り心より御礼申し上げます。

市民向け講座については、皆様の実生活に即した、また教養の向上、健康の増進、生活文化の振興等の事業を計画しております。

今後も、市民センターの役割をしっかりと理解し地域コミュニティと町づくりを推進する生涯学習拠点となるよう運営してまいりたいと思います。

皆様のお声をいただきながら、安全で安心して利用できる市民センターづくりに努めてまいりますので、変わらぬご支援をお願い申し上げます。

皆様のご来館を職員一同心よりお待ちしております。

講座レポート

e スポーツを楽しもう ～TV ゲームでボウリング (5/12)

5月12日に「e スポーツを楽しもう～TV ゲームでボウリング」が開催されました。

TVゲームは、ゲームソフトを使いテレビやスクリーンを見ながら体を動かし、実際にスポーツをしている感覚で楽しめるものです。

今回は、ボウリングに挑戦しました。重いボールを持たないため、腕・肩・腰などへの負担が少ない種目です。

参加者は、実際にボウリング場に居る感覚で、スクリーンに映るレーンの前に立ち、いざチーム対抗戦の開始。

相手チームのスコアシートの得点を気にしつつ、自分の投げるフォームを入念にチェックし、ストライクを目指します。

対戦が進むにつれ「ナイス!」「すごい!」「あと一本!」などの歓声が上がり、汗だくになりつつ、4ゲームをやり抜きました。

皆さんの笑顔から、今後も人気が集まりそうな講座でした。



「狙いはここを・・・」



講師の指導を受けてトライ



お勧めの講座・イベントのご案内! (7~9月)

心と体の健康は咀嚼から

① 咀嚼筋を鍛えてほうれい線予防

開催日：7月29日（水曜日）

10:00~12:00

講師：青森県歯科衛生士会青森支部

歯科衛生士 高谷 由美子

会場：2階 大会議室

募集：18歳以上/20人（無料）

準備物：筆記用具

※今日から始めるアンチエイジング!



国際交流員に学ぶ韓国語（全4回）

開催日：8/25、9/1、8、15（火曜日）

10:00~12:00

講師：青森市経済部交流推進課

国際交流員 ペ・ジュヨン

会場：2階 大会議室

募集：18歳以上/15人（無料）

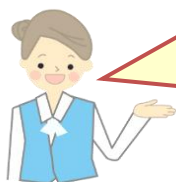
準備物：筆記用具

※聞いて話して、韓国語デビュー!



戸山市民センターが、市民の皆様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	プロに学ぶ知っておきたい相続のはなし	7/8	水	10:00～12:00	20人	一般	無料
2	モルックを楽しもう	7/24,31	金	13:00～15:00	10人	小学生	無料
3	心と体の健康は咀嚼から ①咀嚼筋を鍛えてほうれい線予防	7/29	水	10:00～12:00	20人	一般	無料
4	こどもの映写会	8/9	日	10:00～11:00	20人	小学生以下	無料
5	ピラティスを取り入れたフィットネス	8/22,29,9/5,12	土	10:00～12:00	15人	高校生以上	無料
6	国際交流員に学ぶ韓国語	8/25,9/1,8,15	火	10:00～12:00	15人	一般	無料
7	心と体の健康は咀嚼から②嚥下体操で咀嚼力アップ！	8/28	金	10:00～12:00	20人	一般	無料
8	関節トレーニング～サボリ筋を目覚めさせよう～	9/17,24,10/1,8	木	13:00～15:00	12人	一般	無料
9	忍者の秘密を探る～青森にいた忍び～	9/18	金	10:00～12:00	20人	一般	無料
10	身近な食材で防災食を作ろう	9/23	水	10:00～13:00	10人	中学生以上	800円
11	ボディメイク&リラックスヨガ	10/11,25,11/8,22	日	10:00～12:00	30人	高校生以上	無料
12	シニア向けスマートフォン教室～防災活用～	10/23	金	13:00～15:00	15人	一般	無料
13	野菜ソムリエと作るかぼちゃケーキ	10/30	金	10:00～13:00	9人	一般	1,200円
14	忍者気分を味わおう	11/1	日	10:00～12:00	15人	小学生	無料
15	戸山市民センターまつり	11/7	土	9:30～15:00		一般	
16	ポールを使った筋膜リリース	11/14,21,28	土	10:00～12:00	10人	高校生以上	無料
17	身近にある特殊詐欺から身を守ろう	11/20	金	10:00～11:30	20人	一般	無料
18	シニア向けスマートフォン教室～詐欺対策～	11/25	水	13:00～15:00	15人	一般	無料
19	郷土料理～鮭の飯ずし風漬物～	12/5	土	10:00～13:00	10人	一般	1,200円
20	歌って健康&レクリエーションで脳トレ	12/9	水	10:00～12:00	20人	一般	無料
21	お正月飾りを作ろう～松の木のドアスワッグ	12/18	金	10:00～12:00	10人	一般	1,000円
22	リズムダンスを楽しもう	1/9,16	土	13:00～15:00	15人	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、戸山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）
 戸山市民センター担当：奈良原、田中