

フラっと

中央市民センターだより

発行 青森市中央市民センター
〒030-0813 青森市松原 1-6-15
TEL 017-734-0163
FAX 017-775-7048

フラっと挨拶

この4月から館長を務めます太田です。
人が集まると、そこに物語が生まれます。言葉を交わし、笑顔が重なり、小さな発見が日常を彩っていく。市民センターでは、そんな何気ない瞬間が静かに息づく場所です。学びも、交流も、特別なことではなく、日々の延長にあるもの。ここで過ごすひとときが皆様の暮らしにやさしい余韻を残すことを願っています。

これからも、「学び」と「つながり」が交差する拠点として、「ちょっと行ってみようかな」そんな気持ちで足を運んでいただけるよう、スタッフ一同、親しみやすいセンターづくりに努めてまいりますので、皆様のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

皆様のご来館を心よりお待ちしております。



【昭和44年10月1日開館】

講座レポート

キッズ空手「心と身体を育てる空手教室」5/24

初めての空手に挑戦

小学1年から6年までの男女10名が、初めての空手に挑みました。講師は、青森市の星中学・高等学校空手道部監督の岩崎 雄太さんです。

「空手の楽しさをぜひ知ってほしい。一番大切なことは、礼儀・作法（あいさつ・返事ができること）です。」という話から講座がスタートしました。

軽く走りながらのウォーミングアップ

先生の「半分の力で走りましょう。」という指示のもと、前向きや後ろ向き、蟹さん歩き、スキップしながらの腕振り、肩回し、ジャンプしながらパンチを出すなど、時間をかけて体をほぐしました。体が温まったところで技への挑戦です。

3つの技の体験

初めに、空手における基本的な技の「正拳突き（せいきんづき）」、上段に向かってくる相手の突きや蹴りを下から上へ腕をはね上げて防御する「あげ受け」、相手の前蹴りなど腰から下の攻撃を腕で払って防御する「下段払い」を順に体験しました。先生は、こぶしの握り方や腕の出し方、蹴り方等を実際にゆっくりやって見せ、コツを分かりやすい言葉で説明

していました。子どもたちは、先生と向き合い、先生の動きに合わせて、初めはゆっくり、次に素早い動作で楽しんで取り組んでいました。

空手の「型」に挑戦

いよいよ「平安初段」という一人で行う「型」に挑戦です。練習した3つの技を組み合わせたものです。先生は、「やったことがないことに挑戦することは難しい。チャレンジすることで乗り越えられ、成長します。」と子どもたちを励まし、その声に支えられて「平安初段」に挑みました。

楽しかった空手体験

興味・関心が薄れないように、様々な動きを取り入れながら、優しく励ます先生の言葉で、意欲が途切れず楽しい空手体験ができ、子どもたちも満足した様子でした。

「型を覚えるのは難しかったけど、楽しくできた。」等の感想もあり、新しい体験にわくわくの初めての空手教室でした。



練習に励む子どもたち



お勧めの講座・イベントのご案内! (8~9月)

講座名 ☆人生100年時代のお金の
向き合い方（資産管理）☆
開催日時 8月29日（土）10:00~12:00
対象 18歳以上
人数 30人
受講料 無料
講師 ライフプランナー 小笠原 秀樹
準備物 筆記用具、水分補給用飲料



講座名 ☆和の伝統文化体験
地産地消 いけばな☆
開催日時 9月5日（土）10:00~12:00
対象 中学生以上
人数 15人
受講料 1,200円
講師 和の伝統文化体験教室
「爽華」代表 森山 孝子
準備物 はさみ、水分補給用飲料



中央市民センターが、市民の皆様に提供する主な講座です！ 7月～12月予定

番号	講座・イベント等名	開催日	番号	講座・イベント等名	開催日
1	太極拳でリラックス ～ストレスを解消してカラダのバランスを整えよう！～	7/2,9,16,23	35	むくみで悩んでいませんか？～むくみの仕組みと体をほぐす簡単ストレッチ～	10/19
2	体験してみよう！フィットネス ～運動習慣づくり はじめの一歩～	7/3,10,17	36	近年の異常気象と温暖化	10/21
3	青森の伝統芸能を体験！初めてでもできる津軽手踊り教室	7/7,21	37	「エネルギーミックス」って何？～地球にも生活にもやさしいエコの話～	10/26
4	ねぶた祭りに備えよう！ねぶた衣装の着付け方教室	7/18	38	中央市民センターまつり	10/31,11/1
5	賢い年金生活～公的年金の解説と上手な受け取り方～	7/18	39	高齢者が注意すべき感染症とその予防	11/5
6	からだを動かしてすっきりさわやか！齊藤先生のアロピクス&ストレッチ	7/22,29	40	家庭でできるソフト整体	11/6
7	最新の韓国情報を聞いてみよう	7/28	41	相続講座はじめの1歩～相続の基本を学ぼう～	11/7
8	日常生活で使える筆ペン習字～目からウロコの文字の書き方～	8/3,10,17,24,31	42	シニア向けスマホ教室～スケジュールと健康管理編～	11/12
9	失敗しない基じまい	8/6	43	今、台湾がおもしろい(最新の台湾情報)	11/13
10	ロコモ予防でいきいきエンジョイ！	8/7	44	青森県の遺跡	11/18
11	しばって、染めて、驚くタイダイ染めアート！	8/9	45	郷土料理	11/24
12	まさかのために覚えておこう、応急手当(AED)の操作と実技)	8/20	46	お得なふるさと納税	11/25
13	遺言書を作ってみませんか？	8/21	47	インターネットトラブルにご用心～事例と対策～	11/26
14	筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう！	8/22	48	大切な人にしてあげたいアロマハンドマッサージ	11/27
15	かしこい相続	8/22	49	認知症サポーター養成講座	11/28
16	詐欺の手口と対処法	8/25	50	暮らしの税教室「確定申告についてのお話」～確定申告の基本について分かりやすく～	11/30
17	エコって家計にもやさしいの！？暮らしに役立つミニエコ講座	8/27	51	冬の郷土料理「鮭の飯ずし風漬物」	12/1
18	シニア向けスマホ教室～やさしい基礎編②～	8/27	52	ベルギーを知ろう！	12/2
19	人生100年時代のお金の向き合い方(資産管理)	8/29	53	椅子に座って簡単ヨガ！～自宅でもできる椅子ヨガ教室～	12/4
20	リスクと保険の基本の話	8/29	54	高額医療費について	12/5
21	心安らぐ写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～	9/1	55	青森の近代史～雪中行軍吹雪の惨劇～	12/7
22	幻想的でうっとり☆手づくりひょうたんランブづくり	9/3,10,17	56	お菓子の基礎知識	12/8
23	和の伝統文化体験 地産地消 いけばな	9/5	57	造花でつくる自分だけのカラフルしめ飾り講座～世界に一つだけのしめ飾りをつくろう～	12/11
24	津軽に伝わる鬼の伝説	9/7	58	バレーンアート	12/12
25	ココロとカラダを整えるヨガ	9/8,15	59	水引アクセサリ教室	12/12
26	明治食育セミナー 楽しく健康セミナー	9/11	60	からだを動かしてすっきりさわやか！齊藤先生のアロピクス&ストレッチ	12/14,21
27	初心者さん大歓迎！ピラティスで体幹を鍛えよう！	9/12	61	中村先生の楽しいアロピクス&リラクゼーションストレッチ教室	12/14,21
28	郷土の文豪たちと文芸のこみち(講義)(フィールドワーク)	9/15,29	62	使いすぎにご注意！～クレジットカードやリボ払いのトラブル～	12/15
29	天然石ビーズで作るステキなブレスレット	9/16	63	お家でも作れるちょっとオシャレな本格イタリアン教室	12/16
30	今から始める終活～一人になったときに備えるエンディングノート～	9/24	64	防災気象情報の上手な利用～大雪と気象情報～	12/17
31	定年退職後のお金について	9/26	65	クリスマスにぴったり！椿を使ったリースづくり	12/19
32	金魚ねぶたを作ろう！	10/10	66	消しゴムスタンプでオリジナルクリスマスカードを作ろう	12/19
33	季節の歌を歌いましょう	10/16	67	初めてでもきれいにできます ～晴れやかな新年を迎える生け花～	12/25
34	ドローンを動かしてみよう	10/17			



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、中央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)
 中央市民センター担当：須藤、横内