

東部市民センターだより

発行／青森市東部市民センター
〒030-0921 青森市原別 3-8-1
TEL (017) 736-6255
FAX (017) 736-6259

9月受付のセンター講座紹介

小学生には「ベルギーのワッフル作り」や「チアダンス教室」を、一般を対象に「かぼちゃ餅作り」や「バランスボールエクササイズ」などを開催します。（裏面講座一覧参照）

キッズスクール

英語でクッキングとポンポンを使ったチアダンス



イメージ

青森市の国際交流員マリさんが母国ベルギーの代表的なお菓子「ワッフル」を、英語を交えながら子ども達と一緒に楽しく作ります。（10/4）

10月14日からは、ポンポンを使って楽しく踊る「チアダンス教室」（3回コース）を、サッカークラブ・ラインメール青森をチアダンスで応援しているウルトラキッズチア



EASTキッズ体操サークル 新規会員募集中！

小学生を対象とした「キッズ体操サークル」が誕生し、新規会員を募集しています。活動は9月から月3回、水曜日の午後6時から7時まで。詳しくは東部市民センターまで。



ーズ専任講師の秋元さんがキラキラ輝けるよう指導します。働いている方へ
バランスボールエクササイズで楽しく運動を！

バランスボールを使ったストレッチや体幹トレーニング、有酸素運動を、バランスボールインストラクターの館山さんが初心者でも出来るよう優しく指導

します。働いている方も参加できるような平日の夜に開催します。（10/14、午後7時から3回コース）



健康料理やかぼちゃ餅づくり、歴史講座も開催

9月の健康料理教室（9/24）は「暑さに負けない」がテーマ。餅シリーズの2回目（10/8）は「かぼちゃ餅」を作ります。また、人気の歴史講座の9月のお題は「津軽半島東部の製鉄遺跡」です。（9/26）スマホ教室やお金の教養講座も開催します。お見逃しなく！

野内出身、野内小学校・東中学校・商業高校・青森大学卒業

EBINA TATSUO

横浜 DeNA ベイスターズ

蝦名 達夫 選手を応援しよう！



◆蝦名達夫選手を知っていますか。蝦名選手は野内出身の今月20日に28歳を迎える横浜 DeNA ベイスターズで活躍中のプロ野球選手（右投右打の外野手）です。

◆2019年10月のドラフトで DeNA から指名を受け、6年目の今年、自身初の開幕スタメンをつかみチームの勝利に向け頑張っています。野内町会事務所（野内町民会館内）には、蝦名選手のサイン色紙とサインボールが飾られています。蝦名選手ファイト！皆で応援しよう！



横浜 DeNA ベイスターズ公式 HP より

募集!

センター講座 9月受付ご案内



◆募集受付日の午前9時から先着順(*窓口優先)で受付します。

センターの窓口または電話(736-6255)でお申込みください。

ただし、受講料のある講座は、センター窓口のみの受付となります。

受講料ご持参のうえお申込みください。

◆受付欄の【抽選】は、募集受付日の午前9時から10時まで窓口で受付し、人員が超えた場合は10時に抽選を行います。

No	講座名	開催日	時間	人員・対象	受講料 (円)	講師	受付日
1	初心者のシニアスマホ教室⑤	2回 9/9(火).10(水)	10:00~ 12:00	10人 60歳~	無料	ソフトバンク シーナシーナ青森店	9/2
2	R&Cの相続・資産無料相談会	9/16(火)	13:00~ 16:00	18歳~	無料	R&C(株)青森支店	直接 会場へ
3	「MY健活プロジェクト」 ~先進健康測定機器体験会~	9/19(金)	11:30~ 13:30	18歳~	無料	明治安田生命保険相互会社 青森支社 新青森営業所	直接 会場へ
4	お金の教養講座⑤ 何歳からでも始められる「資産形成編」	9/19(金)	10:00~ 11:30	20人 18歳~	無料	R & C(株)青森支店	9/9
5	食生活改善推進委員会の「健康料理教室」③ ~暑さに負けない体づくり~	9/24(水)	10:00~ 12:30	12人 18歳~	800	青森市食生活改善推進委員会	9/10
6	お金の教養講座【夜の部】④ 何歳からでも始められる「資産形成編」	9/24(水)	19:00~ 20:30	20人 18歳~	無料	R & C(株)青森支店	9/11
7	【地域力】歴史講座 津軽半島東部の「製鉄遺跡」	9/26(金)	10:00~ 11:30	20人 18歳~	無料	青森市文化遺産課 主査 設楽政健	9/12
8	お金の教養講座⑥ 必ずやってくる「相続編」	9/30(火)	10:00~ 11:30	20人 18歳~	無料	R & C(株)青森支店	9/9
9	東部キッズスクール「国際交流員と英語で クッキング」①~ベルギーのワッフル~	10/4(土)	10:00~ 12:00	8人、小学 3~6(親子可)	500	青森市国際交流員	9/20
10	幸子さんの餅シリーズ② 「かぼちゃ餅づくり」	10/8(水)	10:00~ 12:00	12人 18歳~	700	北部ものづくり伝笑会	9/24 抽選
11	初心者でも簡単 ~楽しくバランスボールエクササイズ~	10/14.21.28(火)	19:00~ 20:30	10人 18歳~	無料	バランスボールインストラク ター 館山 香織	9/30
12	キッズスクール ポンポンを使って楽しく元気に!「チアダンス 教室」	10/14.21.28(火)	17:30~ 18:30	16人、小学生 (小3以下保護 者同伴)	無料	ウルトラキッズチアーズ 専任講師 秋元洋子	10/5
13	シニアのスマホ防災対策講座②	10/15(水)	10:00~ 12:00	10人 60歳~	無料	ソフトバンク シーナシーナ青森店	10/2
14	モヤヒルズで行う「新そば打ち体験」	10/16(木) センター発着	9:30~ 14:00	12人 18歳~	1,500	モヤヒルズ	10/3
15	食生活改善推進委員会の「健康料理教室」④ ~耐熱ポリ袋を活用したお手軽クッキング~	10/17(金)	10:00~ 12:30	12人 18歳~	800	青森市食生活改善推進委員会	10/6

人間失格や斜陽、走れメロスとい
った作品で知られる日本の文学
作家「太宰治」を13枚のパネル
で紹介します。

協力/青森県近代文学館

9月のロビー展
太宰治パネル展
9月6日(土)~10月5日(日)

