

# 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



## 講座レポート

## 社交ダンス ～基本のステップを学んでみよう～ (11/30)

「社交ダンスをやってみたいなあ」と興味はあっても、いざ実行するとなると「ちょっと敷居が高いなあ」とか「照れくさいなあ」と思っている方がいるのではないのでしょうか。「社交ダンス～基本のステップを学んでみよう～」は、誰でも気軽に参加のできる、初心者を対象とした5回シリーズで開催されました。講師は、ダンス普及指導員の齊藤恵美子さんと、参加者は50代から70代の男性5人、女性5人の10人です。

1回目から3回目までは、マンボ、シルバ、キューバン・ルンバのステップを学びました。4回目と最終回は前半がブルース、後半がワルツのステップの練習です。講師の齊藤さんによると、1回目から比べると、皆さんは飲み込みも速くなり、だんだん上達してきているということでした。どうしても足の運びが気になって下を向いていることが多かった参加者も、5回目となると背筋が伸びた若々しい姿勢になってきていました。

初心者であっても個人差があることから、一人一人を見て、その人に合わせてアドバイスしているということでした。初めはステップだけですが、体の使い方や体重移動など、どんどん奥が深くなっていきます。講師の齊藤さんは、皆さんが楽しく踊っている姿を見るのが嬉しいと話されていました。

参加者からは、分かりやすく丁寧に教えてくださる。楽しいので、また続けたいという声が聞かれました。



ステップの手本を見せる講師 講師のステップに合わせて踊る参加者

令和4年度

青森市民大学新入生募集！



青森市民大学は、寿大学と女性大学が統合した大学で、年齢・性別を問わず、学びたい方が参加できる大学です！！

これからの人生をより充実したものにするために、実生活の中で役に立つ様々な知識や、自分たちが住んでいるまちについて、仲間と共に楽しく学んでみませんか。

【募集対象】市内在住の方

(過去に寿大学、女性大学を卒業した方を除く)

※再入学はできません

【修学年限】大学4年 大学院2年

◎受講料無料！あなたの知りたい、学びたいを応援します。

※詳細は、市民センター備付の新入生募集案内、または3月1日号の「広報あおもり」をご覧ください。

問合せ先：最寄りの市民センターまたは中央市民センターへお問い合わせください。



【授業風景「救助犬について学習しました」】

# 市民センターには市民の皆様の生涯学習を豊かにする情報がいっぱい!! 今年度も市民の皆様に様々な講座を提供しました

## 中央市民センター



要介護にならないために  
～ロコモ予防でいきいき  
エンジョイ!～(12/14)

## 東部市民センター



明かりが灯る. サンタ金魚  
ねぶた作り教室(12/18)

## 戸山市民センター



ピラティスを楽しむ! イ  
ンナーマッスルトレーニ  
ング! (11/24)

## 横内市民センター



夏休みエネルギー教室～  
ねこカーライトを走らせ  
よう! (8/1)

## 大野市民センター



親子でエコチャレンジ♪  
アクリル羊毛でエコたわ  
しを作ろう (7/25)

## 荒川市民センター



わら細工教室～手作りの  
お正月飾り～(12/12)

## 古川市民センター



立田龍宝さんと作る金魚  
ねぶた (10/13, 10/20)

## 沖館市民センター



世界にひとつだけのクリ  
スマスリース (11/20)

## 油川市民センター



こぎん刺し(テーブルセン  
ター) (6/28 7/5 7/12)

## 西部市民センター



塩谷先生のうたごえ&ミ  
ニレク (11/10)

## 北部市民センター



いつでも、どこでも、すぐ  
できる「ツボ押し」(12/1)

## ◇青森市教育委員会公式 YouTubeチャンネル

「あおいりのまなびちゃんねる」にて  
中央市民センタープラネ  
タリウムに関する情報をお届  
けする「プラナビ」や、中央  
市民センターで開催している  
「市民向け講座」の動画を配  
信中!



プラナビ



市民向け講座「こぎん刺しの刺し方」

QRコードの読み取りで  
チャンネルのページに  
移動できますよ!

QRコード



URL: [https://www.youtube.com/channel/UCP7YkP-1qIQMI-NdZ\\_RtZQ](https://www.youtube.com/channel/UCP7YkP-1qIQMI-NdZ_RtZQ)



## 編集後記

今年度も、関係する多くの方々のご協力で、セン  
ターだよりも計画どおり年4回発行することができました。今後も  
市民の皆様に、紙面を通して生涯学習の情報提供をしていきたいと  
思います。 東部市民センター担当：須藤、横内

## 〈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)