

# 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 青森市蛸沢 4-1-4  
TEL 017-743-0720  
FAX 017-764-0522



## 講座レポート

### ピラティスを楽しむ！インナーマッスルトレーニング！ 運動能力を高めるしなやかな筋肉づくり（11/24）

9月が休館となったために、11月24日に移動しての「ピラティスを楽しむ！インナーマッスルトレーニング！」を開催しました。講師は、ピラティスインストラクターの春日井 アリサさんです。「ピラティス」とは、ドイツ人の考案者の名前で、寝たままでできるエクササイズ。体に負担をかけず、強くしなやかな筋肉を付けることを目的として、ニューヨークのダンサーやモデル・アスリートに広がったそうです。ヨガとはポーズが似ているものもありますが、ヨガが腹式呼吸なのに対して、ピラティスは胸式呼吸。「内側の筋肉を意識して鍛え、自律神経を整える効果もある」と春日井講師が説明しました。

実技は一見激しい動きはないのですが、常に体の奥の筋肉に負荷をかける動作になり、かなりの運動量になります。吸う息で、足を床と平行に上げて、吐く息で、ゆっくりと下ろす動作をするなど、呼吸と合わせて動かすのが難しそうです。「呼吸と動作を合わせることで腰回りにある”腹横筋”が鍛えられ、1サイズ、ダウンします」という講師のお話に納得させられました。

春日井講師は、受講者の体の反応を聞いたり、個別に指導したりと、積極的に受講者とコミュニケーションを取って進める講座でした。



ピラティスは胸式呼吸です

## 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。



戸山校授業風景

# 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

「あおも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-1qjqMI-NdZ\\_RTtZQ](https://www.youtube.com/channel/UCP7YkP-1qjqMI-NdZ_RTtZQ)



## 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ひます。

戸山市民センター担当：田中、八木橋

〈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)