

【坂】上がりの街・西部

西部市民センターだより

発行 青森市西部市民センター
〒038-0042 青森市新城字平岡 163-22

TEL 017-788-2491

FAX 017-788-2495



講座レポート

自己免疫力を高めよう！ 自宅でできる筋トレ&ストレッチ (12/7)

西部市民センターで3回シリーズの講座「自宅でできる筋トレ&ストレッチ」の初回を12月7日に開催しました。講師は、2Fトレーニングルームで運動の指導をしている永井元希さんです。初回はストレッチやエクササイズが中心でした。まず、現在の体の状態・可動域を確認して、ストレッチの後で、動かしやすくなったかどうかを確認する、という流れで進みます。

永井講師は、これからやるエクササイズが、体のどの部分を動かしやすくするために行うのか、可動域が広がることによって、日常生活にどのようなよい影響があるのかを丁寧に指導します。例えば、「首の可動域が広がれば、肩を回さずとも、脇を見ることができ、ぎっくり腰になりづらい。足首が上下に動かせるようにしておけば、つまずかず、転倒防止になる」などなど。

参加者は、首・肩甲骨・股関節などのエクササイズに取り組んで、最後は、背筋と腹筋を複合的に鍛えることができる運動、それから体の緊張を解除して眠りに入りやすくするために、「脱力の方法」で講座が終了しました。

講師からは「テレビやインターネットで紹介している運動は、見栄えがするダイナミックなもので、合う人と合わない人がいる。運動は一気に体を動かすのではなく、少しずつ増やす。」など、受講者に寄り添ったお話がありました。



アキレスけん伸ばし

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。



西部女性校授業風景

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



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。

西部市民センター担当：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)