

すまいる

古川市民センターだより

発行 青森市古川市民センター
〒030-0862 青森市古川 3-7-14
TEL 017-776-8082
FAX 017-773-9551



館長のあいさつ

びっくりしました。こう言っては失礼ですが、私より年上の方々のなんて元気なことか。踊り、エアロ、卓球、カラオケ、そして水泳、他にもいろいろな団体が当センターを活用し、毎日毎日楽しく有意義に過ごしています。また、働く職員も利用する方々に負けず劣らず明るく元気です。

私は、昨年12月に就任しましたが、就任早々館内の水漏れに遭遇し、以来あっという間に桜から新緑の季節となりました。当センターは古川小学校と併設し、放課後児童会の玄関口となっていますので、土曜日の朝八時にはリュックを背負った児童が、精一杯に「おはようございます。」と言って教室へ向かいます。こちらにも負けずに「おはようございます。」と言って元気を貰っている館長の中川と申します。今年度も、古川市民センターをよろしくお願いいたします。

講座レポート

動いて笑ってストレス発散！マナフィット (5/14)

5月14日からの5回シリーズで「動いて笑ってストレス発散！マナフィット」の講座を開催しました。講師は、JSPO スポーツプログラマーの兼平麻菜さんです。「マナフィット」とは麻菜さんが考案したゲームも取り入れたストレッチプログラムです。

前半はストレッチ。肩、胸、背中、内腿・股関節、アキレス腱などを念入りに伸ばしました。筋トレは腹筋と背筋でした。後半はゲームの要素を取り入れての筋トレです。1.腹筋の姿勢でバトンを渡していく。2.腹筋の姿勢のまま足でボールを渡していく。3.うつ伏せになって、足を浮かせながら、ボールを両手で渡していく。

最後は、足元に広げて置いた新聞を、3秒間で丸めて遠くに投げて終了しました。これは「ストレス発散」と全身運動です。



足を上げたままバトンリレー



お勧めの講座・イベントのご案内! (7・8月)

秋野菜の育て方!!

開催日：7/15 (金)
会場：3階会議室 10:00~12:00
定員：20人
参加費：無料
準備物：筆記用具
※野菜高騰の折、自給自足はいかがですか？



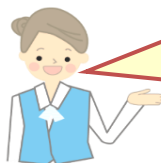
①高齢者のための水中ウォーキング ②高齢者のための水中筋力アップ

開催日：①8/3、10、17 (水)
②8/5、12、19 (金)
会場：温水プール 10:00~12:00
定員：①②とも65歳以上10人
参加費：無料
準備物：水着一式
※筋力アップで生活習慣病を防止!



古川市民センターが、市民の皆様提供する主な講座です！7月からの予定

番号	講座・イベント等名	開催日	曜日	開催時間	募集人数	募集対象	受講料等
1	住んでみたい街-その1-	7/2	土	10:00～12:00	20人	中学生以上	無料
2	秋野菜の育て方	7/15	金	10:00～11:00	20人	一般	無料
3	ねぶた衣装着付講座	7/29	金	9:00～12:00	10人	女性限定	無料
4	夏休みこども映画会	8/3	水	10:00～11:00	20人	幼児～保護者	無料
5	夏休みお助け講座～タイトル未定	8/11	木	10:00～12:00	10人	小学生以上	1,500円
6	夏休みお助け講座～タイトル未定	8/11	木	13:00～15:00	10人	小学生以上	1,500円
7	動いて笑ってストレス発散！マナフィット	8/20,27,9/3,10,17	土	10:00～11:30	20人	中学生以上	無料
8	自分の家の水は、どこでつくられた水？	8/23	火	10:00～12:00	20人	一般	無料
9	古川市民センターまつり	10/1,2	土、日	9:00～15:00		一般	
10	住んでみたい街-その2-	10/8	土	10:00～12:00	20人	中学生以上	無料
11	実用書道～毛筆で年賀状を書こう～	10/11,18,25,11/8,15	火	10:00～12:00	20人	一般	1,500円
12	ほとんどは知らない市役所の仕事	10/24	月	10:00～12:00	20人	一般	無料
13	ソフトエアロビクスと健康講座	11/5,12,19,26,12/3	土	10:00～11:30	50人	中学生以上	無料
14	税のお話	12/9	金	10:00～12:00	20人	一般	無料
15	お正月用生け花講座	12/28	水	10:00～12:00	15人	中学生以上	3,000円
16	冬休みこども映画会	1/11	水	10:00～11:00	20人	幼児～保護者	無料
17	スマホデビュー(はじめてのスマートフォン・文字入力)	2/14,21	火	10:00～12:00	10人	一般	無料
18	ヨガでリフレッシュ～めざせ！ストレス解消&免疫力アップ～	2/17,24,3/3,10,17	金	18:30～20:00	30人	一般	無料
19	アレンジフラワー～桃の花を楽しむ～	3/1	水	10:00～12:00	10人	一般	2,000円
20	春を迎えるための土づくり	3/9	木	10:00～12:00	20人	一般	無料



今年も多くの方々に受講していただくために、安全・安心を図りながら、学びがいのある講座をたくさん設けました。コロナ禍のため講座の開催が変更になる場合がありますので、受講希望の際は、古川市民センターにお問い合わせくださるようお願いいたします。

編集後記

青森市生涯学習推進員の須藤、田中、横内、奈良原です。今年も「市民センターだより」を通して、各市民センターの取組を発信し、市民の皆様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)
 古川市民センター担当：田中、奈良原