

あらかわ

荒川市民センターだより

発行 青森市荒川市民センター
〒030-0111 青森市荒川字柴田 129-1
TEL 017-739-2343
FAX 017-739-2343



講座レポート

シナプソロジー®&エアロビクス (1/12) ～脳とカラダの有酸素運動！～

『シナプソロジー』という言葉を知っていますか？講師の齊藤由美子さんは、「シナプソロジーは脳の有酸素運動。シナプソロジーでは、右手と左手と左右違う運動を同時に行います。”脳トレ”と違って、間違えないで行うことが目的ではなくて、間違えることによって脳が活性化されます。」と説明してくれました。参加者は、身体の有酸素運動であるエアロビクスやストレッチと共にシナプソロジーに取り組みました。この日は、4回シリーズの2回目の講座でした。

その動作を紹介すると、(1) 声を出して数を数えながら、左手は「グー、次にパー」、右手は数に合わせて指を折っています。(2) 右腕は上下の「2拍子」で左腕は三角形を描く「3拍子」。これを同時に行います。

(3) タオルを上を放り投げ、講師が「右」とコールしたら、「左」と言って、左でタオルをつかみます。などなど、なかなか難しく、やっている内に片方が動かなくなったり、両方が同じになってしまうこともあります。

最後は、床に寝そべってのクールダウン。笑顔や笑い声の絶えない講座でした。



バランスのポーズ

令和3年度

青森市民大学新入生募集！



令和3年度から寿大学と女性大学が統合し、年齢・性別を問わない学びの場として、「青森市民大学」に生まれ変わります！！

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、自分たちが済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

【修学年限】大学4年/大学院2年

※過去に寿大学、女性大学を卒業した方の再入学はできません。

◎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

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

新型コロナウイルス感染症の影響で、講座の開始が7月以降となり、活動にも色々な制限が加えられました。そのような中で各市民センターでは「新しい生活様式」に対応しながら、多くの市民の皆様への学習機会提供に努めました。コロナ禍にあっても一人一人の学習活動が豊かなものになるよう、今後も様々な講座や情報提供を進めてまいります。

中央市民センター



青森市産のイタリア野菜 aovege で作る！ちょっとオシャレな本格イタリアン (10/17)

東部市民センター



エアロピクス&ストレッチ
～一緒に脳も活性化～
(1/9 1/16 1/23 1/30)

戸山市民センター



L I V E 戸山
みんなで語ろう 住みよ
い町づくり (10/23)

横内市民センター



横内地区のふしぎ発
見～横内地区神社仏閣
探訪～ (10/23)

大野市民センター



レクリエーションダ
ンス (リズムに乗って
楽しく健康づくり♪)
(11/12 11/19 11/26)

荒川市民センター



キッズプログラミン
グ教室 (7/29～7/31)

古川市民センター



お正月花
若松1本
短穂松1本
ストレリチア1本
オンジュウム1本
葉ボタン2本
南天の実

お正月用生け花講座
(12/28)

沖館市民センター



みんなで防災・減災！～
自然災害から命を守るた
めに知ってほしいこと～
(9/19)

油川市民センター



盆踊りをマスターし
よう！ (8/19～8/21)

西部市民センター



親子で作ろう！クリ
スマスケーキ (12/24)

北部市民センター



知って安心！コロナ
禍での災害時避難「講
義」と「段ボールベット
組立」 (1/20)

各市民センターでは、令和3年度も、新型コロナウイルス感染症拡大予防を心がけ、市民の皆様の安全・安心を考慮しながら様々な講座を計画しています。「広報あおもり」等で講座情報を確認の上、積極的な受講をよろしくお願いいたします。

編集後記

新型コロナウイルス感染症が、生涯学習活動へも大きな影響を与えた1年でしたが、関係するたくさんの方々のおかげで市民センターだよりを計画通り4回発行し、市民の皆様の様々な生涯学習の情報を提供し、活動を支援することができたと思います。次年度もよろしくお願いいたします。荒川市民センター担当：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)