

フラっと

中央市民センターだより

発行 青森市中央市民センター
〒030-0813 青森市松原 1-6-15
TEL 017-734-0163
FAX 017-775-7048



フラっと挨拶

館長の坂牛です。私たちの中央市民センターは昭和44年開館、同じく勤労青少年ホーム（サンピア）（設計 生田勉）は昭和42年開館。半世紀以上にわたり、多くの利用者の「つどい」「まなび」「つながる」空間として、施設が皆様に愛され続けていることに心より感謝いたします。昨今のコロナ禍にあって、本年6月からは、中央市民センターが新型コロナウイルスワクチン集団接種会場となるなど、施設の利用や活動が制限される中、「新しい生活様式」などに対応しつつ、新型コロナウイルス感染予防を心がけながら、プラネタリウムをはじめ、青森市民大学や青年教室、子どもや大人向けのスクール・映写会など、様々な事業を実施するとともに、施設の利用を進めて参ります。皆様のご協力をお願いいたします。



【昭和44年10月1日開館】

講座レポート

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～ (5/20)

最近、「ロコモ」という言葉をよく耳にします。「ロコモ」とは、筋肉等の運動器に障害が起き、歩行や日常生活に支障をきたしている状態をいいます。青森市は、県や国と比較して、衰弱が原因で要支援・要介護となる方が多いという現状があり、元気な高齢者でも、運動機能の低下や物忘れの進行のリスクが高いという青森市の調査結果があります。

いつまでも自分の足で歩き続け、元気に生活を送れるようにと『ロコモ』予防（ロコトレ）の講座が開催されました。講師は、青森市役所福祉部高齢者支援課介護予防・生活支援チーム保健師の七尾侑希さんです。受講者は50代から70代の女性18名です。

初めにロコモ体操の解説の中で「仲間と運動する方は、一人で運動するよりも3割、介護リスクが低い」という説明があり、続いて肩、背中、胸、股関節、足全体、お尻のストレッチを入念に行い体を十分にほぐしました。

そして、メインの「ロコトレ」と言われる筋力トレーニングです。ふくらはぎ、太もも、お尻、腹筋、股関節の周りの筋肉を鍛える運動をゆっくり数を数えながら行いました。無理をせず、痛みの出ない範囲で運動しましょうと励まされながら、参加者は、自分のペースで取り組んでいました。

最後に認知症の予防として、同時に二つの動作を行う脳トレも行いました。

要介護の原因となるロコモを予防するために、運動習慣を身に付けることは大切なことです。参加者の皆さんは、真剣な表情で熱心に取り組んでいました。



【講座の様子】



お勧めの講座・イベントのご案内! (9月)

講座名

幻想的でうっとり☆手づくりひょうたんランプづくり

開催日時

9月1日・8日・15日(水) 18:00～20:00

対象 18歳以上

人数 15人

講師 灯匠亜里子 工藤 勇人

申込方法 広報あおもり8月1日号掲載

講座名

心安らく写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～

開催日時

9月6日(月) 10:00～12:00

対象 18歳以上

人数 30人

講師 正覚寺住職 楠美 知剛

申込方法 広報あおもり8月1日号掲載

中央市民センター「市民スクール」で学びましょう！ 7月～10月の予定

番号	講座・イベント等名	開催日	番号	講座・イベント等名	開催日
1	身体のゆがみチェックと骨盤体操	7/9	18	怪しい金融商品に気を付けよう ～おいしい投資話は疑って～	9/9
2	太極拳でリラックス ～ストレスを解消してカラダのバランスを整えよう！～	7/1, 8, 15, 29	19	ジョシュア先生の楽しい英会話教室(仮)	9/10
3	アタマとカラダを同時に使って、楽しく脳を活性化！シナプロロジー®	7/6, 13, 20, 27	20	お家でも作れるちよっとオシャレな本格イタリアン教室～青森野菜を使った秋料理編～	9/11
4	インターネットのトラブルに気をつけて！ ～最近起きたトラブルのあれこれ～	7/9	21	かしこい年金生活 ～公的年金の解説とその上手な受け取り方～	9/18
5	ライフプランと生命保険～生命保険の基礎知識～	7/10	22	からだパー®で本来の健康能力を取り戻そう！活力溢れる”からだ”づくり	9/21, 28, 10/5
6	こぎん刺しでかわいいこぎん金魚を作ってみよう！	7/22	23	ふるさとの歩みを明日につなごう～青森市の歴史～(仮)	9/22
7	親子でもOK！貝殻とシーグラスで素敵なフォトフレームを作ろう！	7/24	24	こぎん刺しで素敵なこぎんフレームを作ってみよう！	9/23
8	親子でもOK！正しいぬふた衣装の着付け教室	7/31	25	環境出前講座～環境にやさしいポスターエコバッグを作ろう～	9/29
9	暮らしの税教室「株や配当、利子と税のお話」～申告が必要な取引や非課税制度について～	8/24	26	体験してみよう！フィットネス ～運動習慣づくりはじめの一步～	10/5, 12, 19, 11/2
10	リンパドレナージュで自分の体をリフレッシュ！	8/30	27	防災対策の知識(仮)	10/6
11	青森の近代文学	8/30	28	環境出前講座～環境にやさしいエコせっけんを作ろう～	10/13
12	身近な病原微生物に対する感染予防	8/31	29	今から始める資産形成！(仮)	10/14
13	幻想的でうっとり☆手づくりひょうたんランプづくり	9/1, 8, 15	30	版画で作る年賀状 ～『版画の街・あおもり』からのごあいさつ～	10/23, 30, 11/6, 13, 27
14	災害に強いまちづくり	9/2	31	ボトルの中で自由にデザイン！癒しのハーバリウム	10/23
15	歌を歌って仲間づくり！ ～『唱歌・合唱』や『歌謡曲』～	9/3	32	アドバンスド コーヒーマイスター直伝！ワンランクアップするコーヒーの淹れ方教室	10/25
16	心安らぐ写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～	9/6	33	暮らしの税教室「土地や建物を売ったときの税のお話」～不動産の譲渡に係る税金と特例について～	10/26
17	暮らしの税教室「災害と税のお話」～災害にあった時の特例などについて～	9/6	34	あおもり産品について学ぼう！	10/29



コロナ禍の中ですが、講座受講者の安全・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。今年も多くの方々の受講をお待ちしています。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止または延期になる場合もございますので、受講を希望される場合は、中央市民センターに問い合わせください。よろしくお願いいたします。

編集後記

青森市生涯学習推進員の須藤、田中、横内、八木橋です。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。

中央市民センター担当：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)