

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



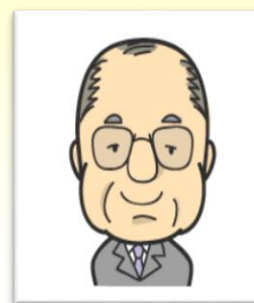
館長のあいさつ

日頃より、市民センター活動にご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染の拡大防止対策の為、計画しておりました各行事、講座等の中止、縮小を余儀なくされる状況となりました。

今年も、皆様がふれあえる場となる市民スクール等を企画しております。

コロナ禍にある中、安全を考慮しつつ今年度の計画を進めて参りたいと思いますので、今迄以上のご理解とご協力をお願い申し上げます。



講座レポート

大人の体操教室

～バランスを整えて転倒予防～ (4/28)

西大野で「整体とトレーニング」のスタジオを開設している”ボディトラスト”の高坂真哉さんを講師に迎えての「大人の体操教室～バランスを整えて転倒予防～」が4月28日に開催されました。近年高齢者で転倒から骨折に至るケースが多くみられ、身体が思うように動かさなくなる原因の第4位が骨折だということです。

転倒は、体の動かす際のバランスが崩れて起きるために、日ごろから体のバランスが保てるように、筋肉などを鍛えておく必要があるということで、「ふともも、ふくらはぎ、おしり」の筋力アップや股関節や筋を伸ばす運動に取り組みました。

手軽にできて効果のある運動は、「かかと上げ」でふくらはぎを鍛えること。「運動をする習慣」が大切と強調されていました。



股関節や筋を伸ばす



お勧めの講座・イベントのご案内! (8・9月)

京先生のストレッチヨガを体験!

開催日：8月29日、9月5日(日)
会場：大広間 13:00～15:00
定員：15人 参加費：無料
講師：JWI認定インストラクター 山口 京
準備物：運動しやすい服装、飲料水、タオル、
ヨガマット

※元気いっぱい先生と一緒に楽しもう!

きのこの不思議



開催日：9月8日(水)
会場：大会議室 10:00～12:00
定員：20人 参加費：無料
講師：青森県きのこ会 工藤 伸一
準備物：筆記用具

※知らなかったキノコの常識にびっくりするかも!

戸山市民センターが、市民の皆様に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	たいぞう&IKUKO♪みんなで歌って心も体も健康寿命♪	7/2	金	13:00～15:00	20人	一般	無料
2	わが街戸山の災害対策を学ぼう	7/6	火	10:00～12:00	20人	一般	無料
3	リンパドレナーージュ～ リンパの流れを促進してリフレッシュしよう～	7/10	土	10:00～12:00	15人	一般	無料
4	夏休みエネルギー出前教室	7/30	金	13:00～15:00	10人	小学3～6年生	無料
5	こども映画(夏休み)おむすびころりん、ムーミン一家	7/31	土	10:00～11:00	15人	一般	無料
6	高齢者の住宅事情と終活支援	8/25	水	10:00～12:00	20人	一般	無料
7	京先生のストレッチヨガを体験！	8/29,9/5	日	13:00～15:00	15人	一般	無料
8	SNSをはじめよう～スマホならではの楽しさを学ぶ～	8/31	火	10:00～12:00	15人	一般	無料
9	きのこの不思議～キノコ採りにも調理にも役に立つ講座～	9/8	水	10:00～12:00	20人	一般	無料
10	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～	9/15,22	水	13:00～15:00	15人	一般	無料
11	本物そっくり！！クレイアート体験～粘土細工を楽しもう～	9/29	水	10:00～12:00	15人	一般	800円
12	エアロビクス入門&リラクゼーション ストレッチで運動不足解消 みんな天才アーティスト	10/2,9,16	土	13:00～15:00	30人	一般	無料
13	簡単！楽しい！パステルシャインアート	10/13	水	10:00～12:00	15人	一般	1000円
14	加齢による心身の活力低下(フレイル)を予防しよう	10/15	金	10:00～12:00	20人	一般	無料
15	介護保険制度のしくみを学ぶ	10/22	金	10:00～12:00	20人	一般	無料
16	レクリエーションダンスで元気はつらつ！	10/29	金	10:00～12:00	30人	一般	無料
17	ZUMBA！&ボディケア講座 ～ラテン系音楽にあわせて体を動かそう～	10/31	日	10:00～12:00	30人	一般	無料
18	「からだバー」体験 ～バランス良く身体を動かし機能を目覚めさせよう～	11/2,9,16	火	10:00～12:00	15人	一般	無料
19	センターまつり	11/6,7	土、日	9:30～15:00		一般	無料
20	転倒予防&介護予防！ 大人の元気な体作りのための「足育」健康講座	11/10	水	13:00～15:00	20人	一般	無料
21	日本伝統「雅楽」を知る講座	11/24	水	10:00～12:00	20人	一般	無料
22	子育て応援！「足育」 ～こどもの元気な体作りのための講座～	11/27	土	10:00～12:00	30人	未就学児と保護者	無料
23	パドミントン教室(中級)	12/4,11,18,25	土	10:00～12:00	20人	一般	1200円
24	不器用さんでもできちゃう！簡単可愛い「キャラ弁」作り	12/5	日	10:00～13:00	12人	一般	800円
25	木の実で作るクリスマスアレンジメント	12/8	水	10:00～12:00	15人	一般	1500円
26	こども映画(冬休み)	12/24	金	10:00～11:00	15人	一般	無料
27	キッズダンス教室！ジャズヒップホップに挑戦！	1/6,11	木、火	13:00～15:00	30人	小学生	無料
28	リラックスヨガ～心と体のメンテナンス～	1/8,15,22,29	土	10:00～12:00	15人	高校生以上	無料
29	110番の日～正しい110番の仕方を学ぶ～	1/12	水	10:00～12:00	20人	一般	無料
30	手軽で簡単男飯～料理男子への第一歩～	2/5	土	10:00～13:00	12人	一般	800円
31	日本人っておもしろい！？ ネイティブに学ぶ台湾人から見た日本	2/16	水	10:00～12:00	20人	一般	無料
32	歯科医師が教える噛むときと飲み込むときの筋肉の鍛え方 ～ついでに顔のたるみも解消～	2/22	火	10:00～12:00	20人	一般	無料



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お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、戸山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。

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)