

元気まち

油川市民センターだより

発行 青森市油川市民センター
〒030-0058 青森市羽白字池上 197-1
TEL 017-788-1201
FAX 017-788-5972



館長のあいさつ

今年度、新しく館長になりました小川です。

当市民センターは、平成30年度から指定管理者制度を導入し、地域で組織する「元気町あぶらかわ市民センター運営協議会」が運営を行っています。

今年度もこれまで同様、センターを利用する皆様方が気持ちよくご利用できるよう、職員一同、心がけて参ります。

これからも皆様のご利用をよろしく申し上げます。



講座レポート

アロマでフットマッサージ (5/25)

「リンパストレッチ、リンパマッサージ、ツボ押し、アロマ」。4つの相乗効果で自身の体の巡りを整え、健康力UPを目的として開催された講座です。受講者は4人。講師は日本リンパスリミング協会フット&セラピスト公認講師の塩崎雅子さんです。今回の講座では、脚全体をマッサージする時のオリジナルアロマクリームを作り、足のストレッチやツボ押し、マッサージ法等を学びました。

講座は、最初に塩崎さんから、「リンパマッサージの5つの効果」や「ツボ押しの5つの効果」「アロマの効用」等について詳しい説明がありました。次に参加者が、ベースとなる薬用ハンド&フットモイスチュアクリームに自分の好きなアロマオイルを6滴たらし、乳液を加えてオリジナルアロマクリームを作りました。

後半は、足のリンパストレッチやツボ押しを行った後に、オリジナルアロマクリームを塗って足のリンパマッサージを行いました。

最後に、参加者から「頭痛に効き目のあるアロマの香りはありますか」「更年期症状にはどんなアロマが効きますか」等の質問があり塩崎さんは、自分の経験を踏まえてアロマの効用や注意点等を懇切丁寧に説明してくれました。



オリジナルアロマクリーム作りをする参加者



お勧めの講座・イベントのご案内! (7・8月)

【地域力アップ講座】 金魚ねぶたを作ろう

日時：7月27日(火)・28日(水)・29日(木)
10:00~12:00

募集：小学生以上 10人

講師：木村 清彦

参加費：無料

準備物：筆記用具

申し込み：「広報あおもり」7月1日号をご覧ください。



【盆踊りをマスターしよう】

日時：8月16日(月)・17日(火)・19日(木)
10:00~12:00

募集：中学生以上 20人

講師：大友 久美子

参加費：無料

準備物：水分補給用飲み物

申し込み：「広報あおもり」7月1日号をご覧ください。



油川市民センターが、本年度、市民の皆様に提供する主な講座です！

<7月以降の開催予定を掲載しています。>

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	金魚ねぶたを作ろう	7/27,7/28,7/29	火水木	10:00~13:00	10人	小学生以上	無料
2	盆踊りをマスターしよう！	8/16,8/17,8/19	月火水	10:00~12:00	20人	中学生以上	無料
3	草木染め体験～藍の生葉～	8/31	火	10:00~12:00	10人	18歳以上	2,000円
4	はじめてのヨガ	9/2,9/9,9/16,9/23	木	10:00~12:00	20人	18歳以上	無料
5	ウェープリング®でからだほぐし	9/10,9/17,9/24	金	10:00~12:00	20人	18歳以上	無料
6	夏バテしない料理教室	9/15	水	10:00~13:00	14人	18歳以上	1,500円
7	草木染め体験～紅花～	9/22	水	10:00~12:00	10人	18歳以上	2,000円
8	秋の郷土料理教室	9/27	月	10:00~13:00	14人	18歳以上	1,200円
9	税務署が教える相続税のお話(仮)	9/29	水	10:00~12:00	20人	18歳以上	無料
10	シニア向けのスマートフォン教室入門編	10/14,10/21,10/28	木	10:00~12:00	10人	50歳以上	無料
11	やさしい着付け教室No.2	10/18,10/25,11/1, 11/8,11/15	月	10:00~12:00	15人	18歳以上	無料
12	草木染め体験～マリーゴールド～	10/27	水	10:00~12:00	10人	18歳以上	1,000円
13	シニア向けのスマートフォン教室応用編	11/18,11/25,12/2	木	10:00~12:00	10人	50歳以上	無料
14	ワンランク上のお正月料理	12/7	火	10:00~13:00	14人	18歳以上	2,000円
15	しめ飾りを作ってみよう(仮)	12/21	火	10:00~12:00	10人	小学生以上	700円
16	お正月のフラワーアレンジメント	12/28	火	10:00~12:00	10人	18歳以上	3,000円
17	税務署が教える確定申告のお話(仮)	1/25	火	10:00~12:00	20人	18歳以上	無料
18	骨の歪みを整えて不調改善	2/4,2/11,2/18,2/25	金	10:00~12:00	20人	18歳以上	無料
19	夏休みこどもの映画会	7/30	金	10:30~11:30	30人	幼児・小学生	無料
20	冬休みこどもの映画会	12/24	金	10:30~11:30	30人	幼児・小学生	無料
21	読み聞かせ会	7/28	水	15:30~16:30	20人	幼児・小学生	無料
22	読み聞かせ会	12/8	水	16:00~16:30	20人	幼児・小学生	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、油川市民センターに問い合わせください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、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。

油川市民センター担当：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)