

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
〒038-0058 青森市羽白字池上 197-1
TEL 017-788-1201
FAX 017-788-5972



館長の鈴木です。センターを利用する方々が申し込み時点から施設利用を終えるまで、気持ちよくご利用できるよう職員一同心がけております。

また、今年度も各種講座やイベントに取り組み、市民の皆様の「学びと生きがいがづくり」を支援してまいります。

4（知ろう）1（行こう）3（参加しよう）のキャッチフレーズのもと、これからも皆様の積極的なご利用をよろしくお願ひします。

館長 鈴木 伸一



初めての太極拳



5月12日～6月2日まで、4回シリーズで開催された講座です。

講師は吉岡政和さん。太極拳二段をお持ちになり、太極拳C級指導員として、油川市民センターのほか、中央市民センターの市民スクールでも指導されています。

本講座は、「日常の運動が健康のもとであることを知り、太極拳が健康によく、年齢を重ねてもできる運動であること」を知ってもらうことをねらいにし



動きはゆっくりと！

て開催されました。取材は、第2回目の5月19日に行いました。当日の参加者は8名。講座前半は、吉岡さんの指導の下、「八段錦」という気功法を取り入れた上半身（首、肩）、下半身（腰、股関節、足首等）のストレッチ運動を行いました。このストレッチ運動は、体の柔軟性や筋肉の強化転倒防止にも役立つとのこと



掴まれても簡単に振り解けます！

です。講座後半は、入門太極拳の形「手揮琵琶（ショホイピーパー）」「倒巻肱（ダゾエンゴソウ）」の練習にとり組みました。全4回の講座で、「入門太極拳」8つの形をすべて練習するそうです。



お勧め講座！（7・8月）

押し花で作る

ティッシュBOX

7月12日（火）10:00～12:00

募集：18歳以上 20名

講師：大澤 喜美子

押し花をアレンジしながら夏らしい、素敵な自分だけのティッシュBOXを作ってみませんか。

応募受付：7月1日（金）～

体ほぐして

やさしいストレッチ

8月5・19・26日（金）

10:00～12:00

募集：18歳以上 30名

講師 大友 美幸

和室で、ゆったりゆったりストレッチを楽しめます。夏ばて防止！食欲もばっちり！

応募受付：7月22日（金）～

ベビーフィットネス教室

8月25日、9月1・8日（木）

10:00～12:00

募集：親子15組

講師：中村 俊子



生後4ヶ月～1歳のお子さんとお保護者の方が対象です。お子さんとの新しいふれ合い方を教えていただきながら、たっぷりスキンシップをはかり、同年齢のお子さんをお持ちのママ達と、おしゃべりしながら楽しみたいと思います。ママ友ができるかも。募集受付：8月1日（月）～

油川市民センターが、本年度、市民の皆様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。 「※」は未定です。 >

番号	講座・イベント等名	開催月日	開催時間	募集人員	対象	受講料等
1	押し花で作るティッシュBOX	7/12	10:00～12:00	20人	一般	700円
2	夏休み子ども映画劇場	※開催日未定	10:30～11:30	50人	小学生・親子	無料
3	体ほぐしでやさしいストレッチ	8/5 8/19 8/26	10:00～12:00	30人	一般	無料
4	ベビーフィットネス教室	8/25 9/1 9/8	10:00～12:00	30人	親子	無料
5	元気いっぱいロコモ運動	9/3 9/10 9/17	13:00～15:00	15人	一般(40歳以上)	無料
6	油川地域の歴史 地域力アップ講座	9/6 9/13 9/27	10:00～12:00	20人	一般	無料
7	一眼レフを楽しもう	9/7 9/14 9/21	10:00～12:00	5人	一般	無料
8	秋の紅茶教室(サンドウィッチ付)英国式ゴールデンルール	9/27	10:00～12:00	15人	一般	500円
9	アロマとリンパケア講座(足裏からの健康法)	9/27 10/5	13:00～15:00	15人	一般	200円 (2回分)
10	和を楽しむお茶教室	10/3 10/17 10/24 10/31 11/7	10:00～12:00	20人	一般	2,500円
11	作って食べて学ぼう健康食！バランス定食	10/4	10:00～12:00	10人	一般	1,500円
12	茶葉の見方と基本の紅茶 ストレート、ミルク、レモン(お菓子付)	10/5	10:00～12:00	15人	一般	500円
13	おしゃれに着てみよう『MY き・も・の』	10/5 10/12 10/19 10/26 11/2	10:00～12:00	10人	一般	無料
14	基礎からはじめるバドミントン教室	10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9	18:30～20:30	20人	一般	無料
15	市民センターまつり	10/8	9:30～16:00			
16	市民センターまつり	10/9	9:30～15:30			
17	草木染め教室	10/19	10:00～12:00	12人	一般	1,500円
18	押し花のクリスマス飾り	11/1	10:00～12:00	20人	一般	500円
19	羊毛で作る「石鹸フェルト」	11/2	10:00～12:00	12人	一般	1,000円
20	キッズドッジボール教室	11/5 11/12 11/19 11/26	10:00～12:00	20人	小学生	無料
21	アンチエイジング3B体操	11/7 11/14 11/21 11/28	10:00～12:00	30人	一般	無料
22	楽しい卓球教室	11/10 11/17 11/24 12/1 12/8	18:30～20:30	20人	一般	無料
23	税務署セミナー「相続について」(仮称)	※開催日未定	10:00～12:00	※	一般	無料
24	押し花で作る干支カレンダー	12/1	10:00～12:00	20人	一般	400円
25	楽しいパーティー料理	12/6	10:00～12:00	10人	一般	1,500円
26	段ボールを使った織物教室	12/7	10:00～12:00	12人	一般	500円
27	素敵なお正月のお花(生花)	12/27	10:00～12:00	20人	一般	3,000円
28	冬休み映画劇場	※開催日未定	10:30～11:30	50人	小学生・親子	無料
29	税務署セミナー「確定申告」について(仮称)	※開催日未定	10:00～12:00	※	一般	無料
30	初めてのエクササイズ	2/3 2/10 2/17 2/24 3/3	10:00～12:00	30人	一般	無料
31	ひなまつりのフラワーアレンジメント(生花)	3/2	10:00～12:00	20人	一般	1,500円



この他に、413キャンペーン事業対象のイベントや講座(子どもの体験活動を主としたもの)も開催する予定です。

講座名、開催月日等が変更になる場合もございますので、受講を希望される場合は、当市民センターに問い合わせるか「広報あおもり」月初め号に掲載される情報でご確認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伊藤、須藤、山上、渡邊です。今年も「市民センターだより」をとおして、各市民センターの取組を市民の皆様へ発信していきたいと思っています。よろしくお祈りいたします。油川市民センター担当：渡邊、須藤

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)