

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

油川市民センターまつり盛大に開催 10月7日(土) 8日(日)

創立 30 周年記念イベント



感謝状を授与される町田光司医師

児童室コーナー



射的、くじなどを楽しむ子どもたち

フリーマーケット



4年ぶりの開催で大盛況でした！！

作品展示 テイサービス



各団体等による作品展示

芸能発表



講座受講者による令和音頭

油川空手愛好会による空手道演武

演目の最後を飾ったジャズダンス

10月7日(土)・8日(日)の両日に亘って、第29回油川市民センターまつりが開催されました。7日はサークルや地域の諸団体の作品展示のほか、恒例のフリーマーケットが開かれ大賑わいでした。8日は油川市民センター創立30周年記念イベントの後に芸能発表会が行われ、団体やサークルの日頃の活動の成果が披露されました。さわやかな秋晴れの下、楽しい2日間を過ごすことができました。



お勧め講座・イベントのご案内! (1~2月)

【税務署が教える確定申告のお話】

日時：1月30日(火) 10:00~12:00

募集：18歳以上 20人

講師：青森税務署職員

参加費：無料

準備物：筆記用具

申し込み：「広報あおもり」1月1日号をご覧ください。



【心身に向き合うボディワーク】

日時：2月19・26日(月) 18:00~20:00

募集：18歳以上 15人

講師：フィットネスインストラクター 今まなみ

参加費：無料

準備物：ヨガマット、水分補給用の飲み物

申し込み：「広報あおもり」1月1日号をご覧ください。



10月20日(金)から4回シリーズで開催される「はじめてのストレッチ&ロコモ」の1回目取材したのでご紹介します。

本講座は、ダンスインストラクターの相馬 かほるさんを講師に、14人(男性3人、女性11人)が参加して開催されました。

最初に手首、肘、肩甲骨、首、膝、胸、体側、股関節等のストレッチを時間をかけてゆっくりと行いました。



続いて、リズムに合わせて体の各関節まわりを動かしたり、伸ばしたりするエクササイズに取り組みました。



水分補給後に、下半身を鍛えるエクササイズを行いました。

休憩後に、講師から「何歳からでも運動はできます。動かせば筋肉がつきます。今、筋肉がなくても座ったままなら結構やりやすいと思うのでやりましょう」という励ましの言葉を受けて、椅子を使ってエクササイズを行いました。

続いて、「寝たきりにならない」4つの動きを教えてくださいました。

①スクワット



②バックランジ



③肩甲骨寄せ



④体側伸ばし



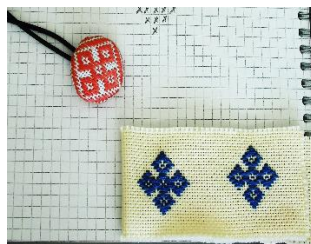
最後に「365歩のマーチ」に合わせて筋肉をつける運動を行いました。

参加者からは「動かさないとどんどん筋肉が減っていくそうなので、家へ帰って今日学んだことを練習します」「久しぶりに体を動かして気持ち良かったです」等の感想をいただきました。

業務員コーナー

これまで、こんな講座が開催されました!

担当 伊藤



こぎん刺しでヘアゴム作り

7/29(土)、三浦良子先生にご指導いただきました。夏休み中の小学生の親子3組と大人2名の参加です。数種類の柄から好きなものを選び、こぎん刺しを体験。親子で協力して素敵なヘアゴムが完成しました。



紅茶の淹れ方を極めてティータイムを楽しもう

紅茶記念日の11/1(水)に開催しました。塩崎雅子先生に紅茶を淹れるコツを教わり、サンドウィッチとデザートトライフルを作りました。

ウバの茶葉で淹れたミルクティーとバラの風味のローズティーでティータイムを満喫。

編集後記

油川市民センター開館30周年目に開催された今年の市民センターまつりでは、例年以上に市民の皆様の芸能発表や作品展から、熱い思いがひしひしと感じられました。生涯学習活動に熱心に取り組んできた市民の皆様の意識の高さを感じます。今後も紙面をとおして様々な学習活動の様子を発信していきたいと思えます。

〈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)
油川市民センター担当: 須藤、横内