

あらかわ

荒川市民センターだより

発行 青森市荒川市民センター
〒030-0111 青森市荒川字柴田 129-1
TEL 017-739-2343
FAX 017-739-2343

館長のあいさつ

荒川市民センター館長の石澤幸造です。日頃から当市民センターをご利用いただき誠にありがとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

近年、日常生活や社会活動などにおいて、自己実現の達成のため、スポーツや生涯学習活動を通して老若男女問わず、学び、交流、地域づくりの場が増えてきております。

そこで、当市民センターでは各種講座や貸館業務等、加えて地域住民活動においても積極的に実施しているところであります。

今後とも「すべては地域のため・お客様のため」をモットーに業務員一丸となって努力してまいりますので、関係者各位のご理解とご協力をよろしくお願いたします。

講座レポート

ママ&ベビー・キッズフィットネス

～親子で楽しく運動しよう!～ (5/21)

5月21日、育児中のママのストレス解消とお子様とのスキンシップを高めるための親子参加型講座「ママ&ベビー・キッズフィットネス～親子で楽しく運動しよう!～」を開催し、2組のママと幼児が参加しました。講師は健康運動指導士の中村俊子さんです。対象が3歳未満の幼児ということで、中村講師は、アンパンマンの指人形を使って幼児へ声かけをしたり、プラスチック製のリングを使った運動をしたり、飽きさせず楽しく運動するための工夫が随所に見られました。

また、ママたちへは熊のぬいぐるみを幼児に見立てスキンシップやマッサージの仕方を具体的に教えていました。「♪むすんでひらいて」「♪手をたたきましょ」などを歌いながら、手拍子やステップ、トレッチなどの要素を効果的に取り入れた有酸素運動、圧巻は「安室奈美恵ダンスメドレー」でした。(幼児は勝手にリズムダンス!)

日頃運動不足のママたちは、「疲れたけど楽しかった。」「次回も参加したい。」と講師を輪の中心に講座を振り返っていました。



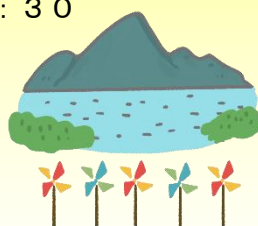
♪トトロの曲で「歩こう、歩こう～」



お勧めの講座・イベントのご案内! (7~8月)

江戸時代の案内人が記した恐山地獄巡り

開催日：7/12(金)
13:30~15:30
会場：会議室A
定員：18歳以上30人
受講料：無料
準備物：筆記用具



※霊場恐山の歴史を郷土館の先生がわかりやすくひもとく

はじめての陶芸教室～お正月飾り～

開催日：8/28、9/4、25、10/2、16、30の6回 いずれも水曜日
13:30~15:30
会場：創作陶芸室
定員：18歳以上10人
受講料：1,500円
準備物：エプロン、雑巾1枚

※陶器で作るお正月飾りでちょっと早い新年の準備



荒川市民センターが、市民の皆様提供する主な講座です！10月までの予定

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	ATVの“わっち!!”でおなじみ渡辺先生の男の料理教室～夏～	7/6	土	10:00～13:00	12人	中学生以上の男性	1,000円
2	青森のローカルごはん～あかいいなりずしときゅうりの佃煮～	7/11	木	10:00～13:00	16人	18歳以上	800円
3	江戸時代の案内人が記した恐山地獄巡り	7/12	金	13:30～15:30	30人	18歳以上	無料
4	梅ちゃん先生のキッズお料理教室～お肉のレシピ～	7/13	土	10:00～13:00	12人	小学4年～中学生	無料
5	ママ＆ベビー・キッズフィットネス～親子で楽しく運動しよう！～	7/16	火	10:00～12:00	30人	3歳以下の乳幼児と保護者	無料
6	エアロビクスで脂肪燃焼～初心者向けエアロビクス教室～	7/18	木	19:00～21:00	30人	高校生以上	無料
7	気軽に楽しむ椅子ヨガ	7/23	火	14:00～15:00	20人	18歳以上	無料
8	ハマカレーが教えるスパイスカレー～スパイスの秘密～	7/23	火	10:00～12:00	16人	18歳以上	700円
9	癒しのヨガ教室	7/26	金	19:00～20:30	20人	高校生以上	無料
10	親子で作ろう！きらきらサンキャッチャー	7/27	土	10:00～12:00	16人	小学生とその保護者	2,000円
11	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	7/28	日	10:00～12:00	60人	3歳以上の子供と家族	無料
12	夏休み子ども工作教室～現代アート「光のボックス」を作ろう～	7/29	月	10:00～15:00	15人	小学生	無料
13	夏休み子ども映画会	8/9	金	14:30～15:30	72人	小学生	無料
14	草木染教室～藍～	8/22	木	10:00～12:00	16人	18歳以上	500円
15	梅ちゃん先生のお料理教室～大人のお肉料理～	8/24	土	10:00～13:00	12人	18歳以上	無料
16	はじめての陶芸教室～お正月飾り～	8/28,9/4,25,10/2,16,30	水	13:30～15:30	10人	18歳以上	1,500円
17	知って！使おう！はじめてのスマホ教室	9/2,9	月	10:00～12:00	15人	18歳以上	無料
18	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	9/8	日	10:00～12:00	60人	3歳以上の子供と家族	無料
19	ストールでおしゃれを楽しもう！～ストールの巻き方&活用レッスン～	9/14	土	10:00～12:00	15人	高校生以上	無料
20	ママ＆ベビー・キッズフィットネス～親子で楽しく運動しよう！～	9/17	火	10:00～12:00	30人	3歳以下の乳幼児と保護者	無料
21	和尚さんが教える やさしい仏教講座	9/19	木	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
22	癒しのヨガ教室	9/20	金	13:30～15:00	20人	18歳以上	無料
23	気軽に楽しむ椅子ヨガ	9/24	火	14:00～15:00	20人	18歳以上	無料
24	エアロビクスで脂肪燃焼～初心者向けエアロビクス教室～	9/25	水	10:00～12:00	30人	18歳以上	無料
25	食命人のパン作り教室～秋～	9/27	金	9:30～13:00	8人	18歳以上	800円
26	手作りスイーツ教室～洋なしのタルト～	9/28	土	10:00～12:00	16人	中学生以上	2,000円
27	和布でハンドメイド～はすの実細工～	9/30,10/7,14,21	月	10:00～12:00	10人	18歳以上	1,000円
28	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	10/6	日	10:00～12:00	60人	3歳以上の子供と家族	無料
29	ママ＆ベビー・キッズフィットネス～親子で楽しく運動しよう！～	10/15	火	10:00～12:00	30人	3歳以下の乳幼児と保護者	無料
30	親子でハンドメイド～羊毛フェルトの雪だるま～	10/19	土	10:00～12:00	20人	小学生以上の親子	1,500円
31	気軽に楽しむ椅子ヨガ	10/22	火	14:00～15:00	20人	18歳以上	無料
32	エアロビクスで脂肪燃焼～初心者向けエアロビクス教室～	10/23	水	10:00～12:00	30人	18歳以上	無料
33	草木染教室～紅花～	10/24	木	10:00～12:00	16人	18歳以上	1,800円
34	癒しのヨガ教室	10/25	金	13:30～15:00	20人	18歳以上	無料
35	荒川まつり 陶芸体験	10/27	日	10:00～12:00	25人	一般	200円
36	荒川まつり	10/27	日	9:00～15:00		一般	無料



今年も学びがいのある講座をたくさん設けました。多くの方々の受講をお待ちしています。
 なお、開催日時等が変更になる場合もありますので、受講希望の際は、毎月1回発行される「広報あおもり」で確認又は、荒川市民センターにお問い合わせくださる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、奈良原です。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。

〈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)
 荒川市民センター担当：田中、奈良原