おおのタイムスの大野市民也ンターだより

発行 青森市大野市民センター 〒030-0852 青森市大野字若宮 71 TEL 017-739-6228 FAX 017-739-6248

大野市民センターまつり盛大に開催 11月5日(日)







全員で ドダレバチサンバ

スコップ三味線 安田町会他

社交ダンス ルンバ

11月5日(日)に大野市民センターまつりが4年ぶりに開催されました。体育館では、健康相談コーナー、フリーマーケット、モルックや昔遊びの体験コーナー。午後からの芸能発表では、社交ダンス、リズムダンス、カラオケ、スコップ三味線などの演目が披露され、恒例のドダレバチサンバを全員で踊ってのフィナーレでした。







大正琴薔薇の会

大野リズムダンスクラブ

ワルツ マーガレットサークル



健康相談コーナー



電動シニアカー試乗会



お手玉 昔遊び



モルック体験



フリーマーケット



煎茶会



チャリティー小物づくり



大野元気シニアクラブ



写真展示



カラオケ 大野歌謡サークル



野菜販売特設会場

講座レポート

フレイル予防~ お手軽スポーツ(モルック)を楽しもう♪~(10/10)

"モルック"というニュースポーツを知っていますか?10月 10日に大野市民センターではモルッ クを楽しもうという講座を開催しました。講師は、大野第二元気シニアクラブ会長の蔦谷博光さんで す。モルックとはフィンランドの伝統的なゲームを元にしています。ボーリングのように、点数の書 かれた棒(スキットル)を木製棒の「モルック」をほうり投げて倒します。複数のスキットルが倒れ た場合は、倒れた数が点数となり、1 本だけ倒れた時はそのスキットルに書かれた点数です。どちら かのチームが「50 点」になれば勝ち。ただし、50 点を越えたらそのチームの得点は「25 点」に戻

してから再スタートです。先に点数を加算していったチームが勝つと は限りません。終盤になると、頭脳と技術の戦いです。

フレイル(健康と要介護の間の虚弱な状態)予防には、「運動で筋 力づくり」・「外出と交流」が有効です。身体を使い、頭を使い、仲間 と楽しく談笑できる。モルックはフレイル予防にうってつけと言える でしょう。令和8年の「第80回国民スポーツ大会」では、蓬田村ふ るさと総合センターがモルックの競技会場となる予定です。講座の終 わりには「またやりたい」という参加者からの声が上がっていました。

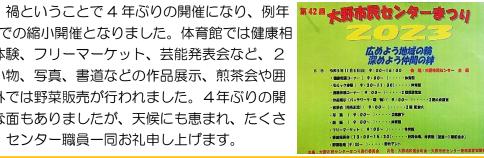


狙い通りに倒れるかな?

市民センターから

11月5日(日)に、大野市民センターまつりが開催されました。コロナ

の2日間ではなく1日での縮小開催となりました。体育館では健康相 談コーナー、モルック体験、フリーマーケット、芸能発表会など、2 階ではパッチワークや小物、写真、書道などの作品展示、煎茶会や囲 碁の体験コーナー、野外では野菜販売が行われました。4年ぶりの開 催で当初は色々と不安な面もありましたが、天候にも恵まれ、たくさ んの方に来ていただき、センター職員一同お礼申し上げます。





お勧め講座・イベントのご案内! (12~1月)

介護予防運動 ~要介護にならないために~

開催日: 12月5、12、19、26日(各火曜日・

全4回) 13:00~15:00

講 師:介護予防運動指導員 輪島 知己

会 場:和室(大)

定 員:10人(18歳以上)

参加費:無料

準備物:運動しやすい服装、上履き、

水分補給用飲料水、タオル

★介護にならないための身体をつくりましょう!

昔遊びの過去・現在・未来

開催日: 1月13日(土) 10:00~12:00

講 師:あしゅまる広場 代表 八戸 武義

会 場:和室(大)

定 員:20人(高校生以上)

参加費:無料

準備物:筆記用具

★どの時代の遊びに 人気があるかな?



編集後記 4年ぶりに開催された市民センターまつりで

は、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 <mark>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</mark> <mark>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</mark> <mark>子を発信していきたいと思います</mark>。

〈 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)

大野市民センター担当:田中、奈良原