

# 東部市民センターだより

発行／青森市東部市民センター  
〒030-0921 青森市原別 3-8-1  
TEL (017) 736-6255  
FAX (017) 736-6259

## センター事業紹介(令和6年度)

### 今年が開館40周年。楽しく元気に！

令和6年度は、東部市民センター開館40周年です。それを記念し、センター講座は前年50%増の61講座を実施し、また、地域が集う記念イベントの開催(夏と秋の2回)も予定しています。地域の皆様の生涯学習や仲間づくりの場として更なるセンターの活性化を目指します。(講座一覧裏面参照)

#### 地域や利用者の声を参考に

##### 多様な講座を企画

新企画として「シナプソロジーで脳の活性化」やおもしろい藍をテーマに「講話や生葉染体験」を実施するほか、シニアを対象に地元企業の協力を得て夏と冬の2回「シニア・セーフティドライブ講習」を行います。

勤労者を対象に、平日の夜や土曜日に「バレエストレッチやヨガ、筋トレストレッチ」講座も実施しますのでお楽しみに。

#### 人気の餅づくりはシリーズで

##### 笹・くるみ・かぼちゃ餅

昨年人気を博した笹餅づくりに加え「くるみ餅くじら餅」、かぼちゃ餅作りを、また地域の

健康を願い、野菜を食べよう！をテーマに「減塩やバランス、おしゃやかな野菜、野菜デザート」の料理教室も開催します。



笹餅づくり教室(昨年の講座から)

#### キッズスクール

##### ジャズダンスや体操教室

子ども達へは、新たに「ジャズダンスやおはなし会、花育体験・魚拓技法体験」を開催するほか、体操教室やドローン体験、英会



東部市民センターが  
優良公民館に！  
表彰されました。  
文部科学大臣から

話、金魚ねぶた、バルーンXmas a s ツリー作りを実施します。

#### 開館40周年記念事業

##### 夏と秋の開催へ

昭和59年開館の東部市民センターは、今年40年を迎えます。それを記念したコミュニケーションイベントの開催を目指していますのでご期待ください。

その他、地域の皆様と一緒に、四季折々の飾り付けや生活情報の発信、サークルや子ども

## サークル紹介 東部極真空手

今回は、子ども達の力強い掛け声が響く「東部極真空手サークル」を紹介し、「空手をとおして優しい心と負けない心、健やかな体力づくり」をスローガンに掲げ令和3年春に森山順矢2段を講師に招き活動をスタート。現在小学3年から中学2年まで15人が毎週水曜日の夕方練習をしています。



会員の保護者で代表の木村さん(電話 090-7326-6557)は「子ども達は心身共に成長しているようです。友達もできるなど、サークルを結成して良かったと思っています」と笑顔で話しています。会員募集中！見学大歓迎です。



極真空手が大好きなメンバー。後列左手が講師の森山順矢2段

も達の作品を展示する「ロビー展」等も企画しています。



令和6年2月のロビー展  
可愛い原別保育園児の「ひな祭り作品展」

## 戦後復興期の 映画ポスター展

会期/4月2日～5月12日  
東部市民センター1F ロビー

保存版

## 令和6年度 東部市民センターの「講座ご案内」①

皆さんのご参加を！ (問)東部市民センター 736-6255

## ◆講座の「申込方法」について

募集受付日の午前9時から(12月以降は9時30分から)先着順で受付します。センターの窓口または電話でお申込みください。(※窓口優先) ただし、受講料のある講座は、センター窓口のみの受付となります。受講料ご持参のうえお申込みください。

No	講座名	開催日	時間	人員・対象	受講料(円)	講師	受付
1	シナプソロジーで脳を活性化	2回 5/14.28(火)	13:00~ 14:30	10人 18歳~	無料	ハッピーシナプス 講師 齋藤 由美子	4/23
2	スマホのセキュリティ対策講座①	5/15(水)	10:00~ 12:00	10人 18歳~	無料	ソフトバンク青森中央店	5/2
3	初めての3B体操	3回 5/16.23.30(木)	10:00~ 11:30	15人 年齢不問	無料	東部3B体操サークル 講師 佐藤 真貴子	4/25
4	季節を歌う① 白岩先生の「うたごえ教室」	5/27(月)	10:00~ 12:00	15人 18歳~	無料	青森大学ソフトウェア情報 学部 教授 白岩 貢	5/7
5	東部キッズスクール ジャズダンスを楽しもう!	4回 6/2.9.23.30(日)	10:30~ 12:30	10人 小学高	無料	キッズダンスインストラク ター 相馬 かほる	5/12
6	〈地域カアップ〉野菜を食べよう! 食生活改善推進委員会の「減塩料理」	6/5(水)	10:00~ 12:30	12人 18歳~	800	青森市食生活改善推進委員会	5/15
7	中央自動車学校が教える ~シニア・セーフティドライブ講習~	6/5(水)	10:30~ 12:00	15人 60歳~	無料	青森中央自動車学校	5/16
8	バレリーナになった気分でストレッチ	3回 6/8.15.22(土)	10:00~ 12:00	15人 18歳~	無料	エムズカンパニー 新貝 真紀子	5/18
9	お金の教養講座① いまさら聞けない「相続の基本」	6/10(月)	10:00~ 11:30	20人 18歳~	無料	R&C(株)青森支店	5/20
10	異常気象と温暖化を知る	6/11(火)	10:00~ 12:00	20人 18歳~	無料	青森県気象予報士会 岡前憲秀 気象予報士	5/21
11	初心者のシニアスマホ教室①	2回 6/11(火)、12(水)	10:00~ 12:00	10人 60歳~	無料	ソフトバンク青森中央店	5/28
12	代謝アップ講座 ~体幹トレーニングとストレッチを学ぶ~	3回 6/11.18.25(火)	19:00~ 20:30	15人 18歳~	無料	JWI認定インストラクター 山口 京	5/23
13	季節を歌う② 木村先生の「うたごえ教室」	6/12(水)	10:00~ 12:00	15人 18歳~	無料	青森明の星短期大学 音楽アドバイザー 木村 博子	5/24
14	お金の教養講座② いまさら聞けない「資産形成の基本」	6/14(金)	10:00~ 11:30	20人 18歳~	無料	R&C(株)青森支店	5/20
15	PPバンドでかご作り	3回 6/15.22.29(土)	9:30~1 2:30	6人 18歳~	1,500	キッチンサークル・リアン	5/25
16	緑のカーテンで温暖化対策 ~ゴーヤを育ててみよう!~	6/19(水)	10:00~ 12:00	20人 18歳~	無料	青森市ストップ温暖化セン ター	5/29
17	東部キッズスクール 「わくわく英会話スクール」【前期】	3回 7/6.13.20(土)	10:00~ 11:30	20人 小学低	無料	青森市教育委員会ALT	6/15
18	読書団体スイートポテの ~七夕おはなし会~	7/7(日)	11:00~ 12:00	20人 年齢不問	無料	青森市読書団体連絡会 (スイートポテト)	6/23