



発行 青森市横内市民センター
〒030-0132 青森市横内字亀井 28-2
TEL 017-738-8723
FAX 017-738-8726

館長のあいさつ

横内市民センターの平岡です。新型コロナの影響で開催できなかったセンターまつりが、去年4年ぶりに復活し、市民センターならではの活気がよみがえってきました。さらに今年は、市民大学に新しく5人が加わり、去年よりも多い人数でスタートしました。そして、明るい話題がもう一つ。2軒隣にあったコンビニが隣に引っ越してきました。センターを利用する前や後に買い物をする利用者も増えています。ますます便利になった横内市民センター。今年も職員一同、笑顔で、皆様をお待ちしています。

講座レポート

健康教室「睡眠」と「健康」の知恵袋

4/26

睡眠時間が不足したり、睡眠の質が悪化し、疲れが取れなかったりすると、生活習慣病のリスクが高まります。睡眠は脳や体を休息させ、疲労を回復させる大切な働きがあります。講座は明治安田生命の土岐法子さんを講師に50代から70代の男女6名が参加して、前半は、「くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」、後半は「よい睡眠取れていますか？」の二部構成で開催されました。

よい睡眠についての3つのステップ

第1部では「人生100年時代！くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」と題して、

- ① 睡眠について正しい知識を「知る」
- ② よい睡眠をとるための方法を「実践する」
- ③ 自分にとってのよい睡眠を「実感する」

の解説があり、規則正しい生活をして体内時計を整えると、起きるべき時刻にスッキリ起き、寝るべき時刻に眠くなるとのことでした。

よい睡眠をとるためのちょっとした工夫

第2部では「よい睡眠が取れていますか？ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ」と題して、

- ① よりよい睡眠をとるための睡眠環境－[寝具編]
- ② 睡眠環境を整える－[寝室環境編]
- ③ 睡眠お悩み別解決方法（トイレ、いびき、目が覚める等）

の解説があり、良い寝姿勢を保つことや寝室の温度・湿度・音等を整えることが大切とのことでした。

参加者は「睡眠あるあるクイズ」を通して睡眠に関する正しい知識を意識したり、睡眠タイプ（朝型、中間型、夜型）を質問に答えながら判定する活動に取り組むなど、自身の健康と睡眠についての理解を深め、満足度の高い講座となりました。



講師の解説に耳を傾ける参加者



オ ス ス × 講 座 の ご 案 内 !

○ねぶた衣装の着付け教室○

開催日：7月27日（土）
開催時間：13：00～15：00
対象：18歳以上
講師：渡邊きもの教室 渡邊 初子
参加費：無料
準備物：ねぶた衣装一式、水分補給用飲み物
申込日：7月12日 10：00～電話 or 来館



○ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ○

開催日：8月19日（月）
開催時間：10：00～12：00
対象：18歳以上
講師：青森市高齢者支援課保健師 伊藤 麻乃
参加費：無料
準備物：運動しやすい服装、汗ふきタオル
水分補給用飲み物
申込日：8月5日 10：00～電話 or 来館



横内市民センターが、本年度、市民の皆様に提供する主な講座です！

<7月～11月末の開催予定を掲載しています。>

番号	講座・イベント等名	開催月日	曜日	開催時間	募集人数	募集対象	受講料等
1	出前！ワ・ラッセ工房「ミニ金魚ねぶた作り」	7/6	土	10:00～12:00	20人	小学生～大人まで	1,200円
2	夏の暑さに強いお花の寄せ植え教室	7/13	土	10:00～12:00	20人	18歳以上	1,300円
3	初めてのスマホ教室「やさしい基本編」「LINE体験編」	7/16,17	火、水	13:30～15:30	10人	18歳以上	無料
4	ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	7/22	月	10:00～12:00	15人	18歳以上	無料
5	夏休みエネルギー教室 電気工作にチャレンジ（作った作品はプレゼント）	7/25	木	10:00～12:00	14人	小学3年～6年生	無料
6	ねぶた衣装の着付け教室	7/27	土	13:00～15:00	10人	18歳以上	無料
7	青森市内の指定文化財について	8/1	木	10:00～12:00	20人	中学生以上	無料
8	「むつ湾かるた」で海の環境を守ろう！	8/8	木	10:00～11:30	20人	小学生	無料
9	ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	8/19	月	10:00～12:00	15人	18歳以上	無料
10	お菓子作り教室「ゼリー」	8/25	日	10:00～13:00	12人	18歳以上	2,500円
11	藍の染め物教室～オリジナルTシャツを作ろう！～	9/8	日	10:00～13:00	12人	18歳以上	500円
12	初めてのスマホ教室「やさしい基本編」「LINE体験編」	9/10,11	火、水	13:30～15:30	10人	18歳以上	無料
13	安心・安全なまちづくりを目指して～横内地区合同防災訓練	9/21	土	10:00～12:30	200人	幼児以上	無料
14	健康教室「楽しく学ぶ認知症予防講座」	9/27	金	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
15	ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	9/30	月	10:00～12:00	15人	18歳以上	無料
16	地域ねぶた 紙貼り体験	9月予定	未定	10:00～12:00	30人	地域住民	無料
17	横内地区のふしぎ発見！第4弾	9月予定	未定	9:00～12:00	15人	18歳以上	無料
18	ハロウィンの寄せ植え教室	10/12	土	10:00～12:00	20人	18歳以上	1,300円
19	うちカフェ応援 初心者向けコーヒー教室 4種のコーヒーの飲み比べ	10/15	火	10:00～12:00	16人	18歳以上	1,000円
20	シニア向けスマートフォンセキュリティ講座	10/16	水	13:30～15:00	10人	60歳以上	無料
21	ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	10/21	月	10:00～12:00	15人	18歳以上	無料
22	料理教室「茶飯他三品」	10/26	土	10:00～13:00	12人	18歳以上	1,500円
23	お菓子作り教室「パンピングタルト」	11/16	土	10:00～13:00	12人	18歳以上	2,500円
24	初めてのスマホ教室「やさしい基本編」「LINE体験編」	11/19,20	火、水	13:30～15:30	10人	18歳以上	無料
25	漬物教室「聖護院大根の千枚漬け」	11/24	日	10:00～13:00	12人	18歳以上	800円
26	ロコモ予防体操と脳トレ 南地域包括支援センター編	11/25	月	10:00～12:00	15人	18歳以上	無料
27	横内市民センターまつり	11月予定	未定	9:30～15:00		地域住民	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、横内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）
横内市民センター担当：須藤、横内