

令和5年度 油川 市民センター 講座開催情報

9月 ~ 3月

応募開始日などの、詳しいことは職員にお問合せください。油川市民センター(017-788-1201)

| 開催月 | 講座名 | 開催日(初日) | 曜日 | 学習時間 | 講師 | 対象と募集人数 | 材料費等 | 準備物 | 備考 |
|-------|-----------------------------|---------|-----|-------------|--------------------------|------------|--------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 9月 | 夏バテ対策、体にやさしい郷土料理教室 | 9/14 | 木 | 10:00~13:00 | 料理研究家 千葉 彩子 | 18歳以上 13人 | 1,500円 | エプロン、三角巾、ふきん、台拭き、持ち帰り用の容器と袋、筆記用具 | |
| 10月 | 市民センターまつり | 10/7 | 土、日 | 9:30~16:00 | 油川市民センターまつり実行委員会 | 一般 | | | 2日間 10/7,8 催事 |
| 10月 | 心と体を整える太極拳入門 | 10/14 | 土 | 10:00~12:00 | 青森県太極拳連盟 前田 暁子 | 18歳以上 20人 | 無料 | 内履き用のバレエシューズ、バスタオル、水分補給用の飲み物 | 5回シリーズ 10/14,21,28,11/4,11 |
| 10月 | はじめてのストレッチ&ロコモ | 10/20 | 金 | 14:00~16:00 | ダンスインストラクター 相馬 かほる | 60歳以上 15人 | 無料 | ヨガマット、タオル、水分補給用の飲み物 | 4回シリーズ 10/20,27,11/10,17 |
| 10月 | 塩谷先生のうたごえ講座 | 10/30 | 月 | 10:00~12:00 | 青森レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏 | 18歳以上 15人 | 無料 | 内履き用シューズ、水分補給用の飲み物 | |
| 11月 | 紅茶の淹れ方を極めてティータイムを楽しもう | 11/1 | 水 | 10:00~12:00 | 紅茶&ハーブコーディネーター 塩崎 雅子 | 18歳以上 12人 | 1,200円 | エプロン、三角巾、ふきん、台拭き、持ち帰り用の容器と袋、筆記用具 | |
| 11月 | 三世代交流餅つき大会 | 11/23 | 木 | 10:30~11:30 | 油川市民センター三世代交流餅つき大会実行委員会 | 幼児から高齢者 | | | 催事 |
| 11月 | はじめてのスマホ体験 | 11/27 | 月 | 10:00~12:00 | ソフトバンク(株)スマホアドバイザー 佐藤 暁子 | 60歳以上 10人 | 無料 | スマートフォン、筆記用具 | 3回シリーズ 11/27,12/4,11 スマートフォン貸与 |
| 11月 | 税務署が教える贈与税のお話 | 11/22 | 水 | 10:00~12:00 | 青森税務署審理専門官 | 18歳以上 20人 | 無料 | 筆記用具 | |
| 11月予定 | 古布を活用、手作り布ぞうりに挑戦 | 11月予定 | 未定 | 10:00~12:00 | 講師調整中 | 18歳以上 10人 | 調整中 | 確認中 | 3回シリーズ 11月予定 |
| 12月 | クリスマスを手作りディナーで迎えよう | 12/6 | 水 | 10:00~13:00 | 料理研究家 千葉 伸子 | 18歳以上 13人 | 2,000円 | エプロン、三角巾、ふきん、台拭き、持ち帰り用の容器と袋、筆記用具 | |
| 12月 | 読み聞かせ会 | 12/6 | 水 | 15:30~16:30 | 油川市民センター職員 | 小学生 20人 | 無料 | なし | |
| 12月 | お正月飾り「熊手」と「しめ飾り」を作ろう | 12/9 | 土 | 10:00~12:00 | フラワーコーディネーター 川口 松子 | 小学生以上 10人 | 800円 | ベンチ、はさみ、筆記用具 | |
| 12月 | 冬休みこどもの映写会 | 12/26 | 火 | 10:30~11:30 | 油川市民センター職員 | 幼児・小学生 30人 | 無料 | なし | |
| 12月 | お正月のフラワーアレンジメント | 12/28 | 木 | 13:00~15:00 | フラワーコーディネーター 川口 松子 | 18歳以上 15人 | 3,000円 | 花はさみ、オアシス、持ち帰り用の袋・箱 | |
| 1月 | 体すっきり、青竹踏み&ストレッチ | 1/17 | 水 | 10:00~12:00 | ダンスインストラクター 佐藤 多魅 | 18歳以上 15人 | 無料 | ヨガマット、タオル、水分補給用の飲み物 | 3回シリーズ 1/17,24,31 |
| 1月 | 税務署が教える確定申告のお話 | 1/30 | 火 | 10:00~12:00 | 青森税務署審理専門官 | 18歳以上 20人 | 無料 | 筆記用具 | |
| 2月 | 背骨コンディショニング®！骨の歪みを整えて不調改善 | 2/8 | 木 | 10:00~12:00 | フィットネスインストラクター 大友 美幸 | 18歳以上 15人 | 無料 | ヨガマット、タオル、水分補給用の飲み物 | 4回シリーズ 2/8,15,22,29 |
| 2月 | 心身に向き合うボディワーク | 2/19 | 月 | 18:00~20:00 | フィットネスインストラクター 今ま なみ | 18歳以上 15人 | 無料 | ヨガマット、タオル、水分補給用の飲み物 | 2回シリーズ 2/19,26 |
| 3月 | 筋力アップでフレイル予防 エアロビクス&ストレッチ教室 | 3/8 | 金 | 10:00~12:00 | フィットネスインストラクター 齊藤 由美子 | 18歳以上 20人 | 無料 | 内履き用シューズ、ヨガマット、水分補給用の飲み物 | 2回シリーズ 3/8,15 |