

令和5年度 西部 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。西部市民センター(017-788-2491)

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	一般水泳教室2期	9/1	金	13:00~15:00	体育協会スポーツ指導員 天野誠子・中村 美幸	18歳以上 20人	4,500円	水着、キャップ、ゴーグル、ロッカー使用料100円(返却されます)	10回シリーズ 9/1,8,15,22,29,10/6,13,20,27,11/10
9月	初めてのスポーツ綱渡り~バランス力がUP↑↑~	9/2	土	10:00~12:00	日本スラックライン連盟インストラクター青森支部副会長 大竹 貴之	小学生 15人	無料	動きやすい服装、水分補給用飲み物、汗拭きタオル、内履き	3回シリーズ 9/2,9,16
9月	歪み解消背骨コンディショニング®	9/7	木	10:00~12:00	背骨コンディショニングインストラクター 直井 友子	18歳以上 20人	無料	動きやすい服装、水分補給用ドリンク、汗拭きタオル、バスタオル又はヨガマット、長めのフェイスタオル	3回シリーズ 9/7,14,21
9月	菅江真澄の東北滞在	9/25	月	10:00~12:00	青森県立郷土館 歴史担当	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
10月	みんなで学ぼう簡単短歌	10/2	月	10:00~12:00	ふくろう歌会 佐藤 羽美	18歳以上 15人	無料	筆記用具	2回シリーズ 10/2,16
10月	プチ体験バレエ&ストレッチ(大人クラス)	10/7	土	10:00~11:00	西部バレエスタジオ 千葉 友子	18歳以上 10人	無料	動きやすい服装、水分補給用飲み物、汗拭きタオル、内履き	3回シリーズ 10/7,14,21
10月	プチ体験バレエ&ストレッチ(小学生クラス)	10/7	土	11:00~12:00	西部バレエスタジオ 千葉 友子	小学生 10人	無料	動きやすい服装、水分補給用飲み物、汗拭きタオル、内履き	3回シリーズ 10/7,14,21
10月	第18回 西部市民センターまつり	10/14	土、日	9:30~16:00	西部市民センターまつり実行委員会	一般 -	無料	なし	2日間 10/14,15 催事
11月	塩谷先生の「うたごえ&ミニレクリエーション」	11/7	火	13:00~15:00	青森市レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏	18歳以上 30人	無料	動きやすい服装、内履き、水分補給用ドリンク、汗拭きタオル、筆記用具	4回シリーズ 11/7,14,21,28
11月	親子で歌って音あそび~11月のおうた~	11/9	木	10:00~11:00	西部ドレミファ 小山 由紀子・小笠原 ひかる	18歳以上 10人	無料	なし	2回シリーズ 11/9,16
11月	ハマるDIY ミニチュア雑貨クリスマスBOXを作ろう	11/12	日	10:00~12:00	DIY作家 葛西 絵美	小学生以上 15人	1,200円~1,300円	ハンカチ	
11月	イルミネーション点灯式	11/24	金	16:30~18:00	西部市民センターまつり	一般 -	無料	なし	催事
12月	楽しい石碑の見方~新城・石江地区の石碑~	12/1	金	10:00~12:00	青森市民図書館 歴史資料室 室長 工藤 大輔	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
12月	パッ!とできる簡単優しいトレーニング	12/4	月	10:00~12:00	青森市文化観光振興課 永井 元希	50歳以上 30人	無料	動きやすい服装、水分補給用ドリンク、汗拭きタオル、内履き	2回シリーズ 12/4,11
12月	乗るだけバランス!歩いて跳んで楽しいスポーツ遊び	12/16	土	10:00~12:00	健康運動実践指導者 八戸 由美子	小学1~3年生 10人	無料	動きやすい服装、水分補給用ドリンク、汗拭きタオル、内履き	2回シリーズ 12/16,23
12月	親子で作ろう!クリスマスケーキ	12/24	日	10:00~13:00	料理研究家 千葉 伸子	小学生とその保護者 12人	2,500円前後	エプロン、布巾3枚(台、手、食器用)、子ども用内履き	
12月	正月花	12/27	水	10:00~12:00	たちばな会 工藤 榮子	18歳以上 10人	2,500円前後	はさみ、雑巾、お手拭き、持ち帰り用の大きめ袋	
1月	冬休みこども映画会	1/10	水	13:30~14:30	センター職員	小学生 40人	無料	なし	
1月	小学生水泳教室3期	1/11	木	16:00~18:00	体育協会スポーツ指導員 天野誠子・中村 美幸	小学生 20人	4,500円	水着、キャップ、ゴーグル、ロッカー使用料100円(返却されます)	10回シリーズ 1/11,18,25,2/1,8,15,22,29,3/7,14
1月	一般水泳教室3期	1/12	金	13:00~15:00	体育協会スポーツ指導員 天野誠子・中村 美幸	18歳以上 20人	4,500円	水着、キャップ、ゴーグル、ロッカー使用料100円(返却されます)	10回シリーズ 1/12,19,26,2/2,9,16,3/1,8,15,22

1月	乗るだけバランス！歩いて跳んで楽しいスポーツ遊び	1/13	土	10:00～12:00	健康運動実践指導者 八戸 由美子	小学1～3年生 10人	無料	動きやすい服装、水分補給用ドリンク、汗拭きタオル、内履き	2回シリーズ 1/13,27
1月	県産木材で作る親子木工教室	1/14	日	10:00～12:00	青森県東青地域県民局林業振興課	小学生とその保護者 10人	無料	なし	
2月	第17回 雪を楽しむつどい	2/3	土、日	9:30～18:00	※共催※ 雪を楽しむつどい実行委員会	一般 -	無料	なし	2日間 2/3,4 催事
2月	誰でもできる！ストレッチとソフト筋トレ絵	2/7	水	10:00～12:00	フィットネスインストラクター 直井友子 からだパーインストラクター 港 智絵	18歳以上 30人	無料	動きやすい服装、水分補給用ドリンク、汗拭きタオル、ヨガマット又は大きめバスタオル	3回シリーズ 2/7,14,21
2月	おいしい楽しいお菓子づくり	2/12	月	10:00～13:00	食育インストラクター 奥村 美穂	小学生 12人	1,000円前後	エプロン、布巾3枚(台、手、食器用)、内履き	
2月	乗るだけバランス！歩いて跳んで楽しいスポーツ遊び	2/17	土	10:00～12:00	健康運動実践指導者 八戸 由美子	小学生 10人	無料	動きやすい服装、水分補給用ドリンク、汗拭きタオル、内履き	2回シリーズ 2/17,24
3月	親子で歌って音あそび～3月のおうた～	3/7	木	10:00～11:00	西部ドレミファ 小山 由紀子・小笠原 ひかる	1～4歳までの子どもとその保護者 10人	無料	なし	2回シリーズ 3/7,14