

令和5年度 北部 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。北部市民センター(017-754-2244)

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	松山先生から学ぶ楽しい太極拳「転倒予防」	9/6	水	10:00~12:00	社団法人日本武術太極拳連盟 公認A級指導員 松山 貴子	一般 15人	無料	動きやすい服装、汗拭きタオル、内履き、飲料水(水分補給用)、筆記用具	2回シリーズ 9/6,13
9月	キノコの話と鑑定	9/16	土	10:00~12:00	青森県きのこ会 事務局 湯口 竹幸	一般 20人	無料	筆記用具、飲料水	
9月	中世十三湊の世界～福島城跡、山王坊遺跡、檀林寺跡調査～	9/25	月	10:00~12:00	五所川原市市浦総合支所 主幹 榎原 滋高	一般 25人	無料	筆記用具、飲料水	
9月	知っておきたい「イデコとつみたてNISA」	9/29	金	10:00~12:00	青森県金融広報委員会 金融広報アドバイザー 赤石 幸子	一般 20人	無料	筆記用具、飲料水	
10月	「青森市高田地区～後潟地区の中世一発掘調査成果と出土～」	10/4	水	10:00~12:00	青森県埋蔵文化財調査センター 統括主幹 鈴木 和子	一般 25人	無料	筆記用具、飲料水	
10月	梅ちゃん先生の「初めての太巻きずし」	10/8	日	10:00~13:00	青森山田高等学校 調理科 教諭 梅田 弥昇彦	高校生以上 12人	1,000円	エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋、筆記用具	
10月	シニア向け「初めてのパソコン操作」	10/16	月	10:00~12:00	イッティージャパン(株)市民パソコン塾	50歳以上 5人	無料	筆記用具、飲料水	3回シリーズ 10/16,23,30
10月	山城探訪第9弾「湯ノ沢館」	10/24	火	9:00~12:30	青森市生涯学習推進員 田中 洋一	一般 25人	無料	歩きやすい服装、虫よけ、帽子、雨具、おやつ、飲料水、筆記用具	
10月	やさしい体操～ロコモ&フレイルの予防～	10/25	水	10:00~12:00	ボディトラスト 代表 高坂 真哉	一般 12人	無料	動きやすい服装、ヨガマット、筆記用具、飲料水	3回シリーズ 10/25,11/1,8
11月	センターまつり	11/5	日	10:00~15:00	センターまつり実行委員会	制限なし	無料		催事
11月	大人のマナーと所作～話し方・動作～	11/10	金	10:00~12:00	エレガンスマナーインストラクター 外崎 禎子	一般 10人	無料	筆記用具、飲料水	
11月	こぎん刺し入りしめ縄で玄関を素敵に！	11/24	金	10:00~12:00	布あそび 代表 田村 真理子	一般 10人	1,000円	裁縫道具一式、筆記用具、飲料水	2回シリーズ 11/24,12/1
11月	JA青森奥内地区女性部のかぼちゃ餅づくり	11/27	月	10:00~13:00	JA 青森女性部西地域支部 副部長 奥谷 幸子	一般 12人	500円	エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具	
12月	体が硬い人向けストレッチ「三つのアプローチ」	12/6	水	10:00~12:00	ジュニアアスレチッククラブ 代表 健康運動指導士 稲葉 亮太	一般 12人	無料	動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、飲料水(水分補給用)、筆記用具	2回シリーズ 12/6,13
12月	定時制分校のあゆみ	12/8	金	10:00~12:00	青森市民図書館歴史資料室 室長 工藤 大輔	一般 25人	無料	筆記用具、飲料水	
12月	聴く旅「マレーシア&中国」	12/11	月	10:00~12:00	青森中央学院大学国際交流センター学生	一般 20人	無料	筆記用具、飲料水	
12月	お肉の料理教室～おもてなし編～	12/16	土	10:00~13:00	青森山田高等学校 調理科 教諭 梅田 弥昇彦	一般 12人	無料	エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋、筆記用具	
12月	廃油リサイクル「石鹸&キャンドルづくり」	12/23	土	10:00~12:00	青森市地球温暖化防止活動推進センター	小学生以上 12人	無料	エプロン、布巾、飲料水、筆記用具	
12月	冬休み子ども映画会	12/25	月	10:00~11:00	センター職員	幼児以上 50人	無料		