

# 令和6年度 東部 市民センター 講座開催情報

5月 ~ 9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。東部市民センター(017-736-6255)

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
5月	シナプソロジーで脳を活性化	5/14	火	13:00~14:30	ハッピーシナプス 講師 齊藤 由美子	18歳以上 10人	無料	ヨガマット(バスタオル)、運動しやすい服装、汗拭きタオル、運動靴、水分補給用飲料	2回シリーズ 5/14,28
5月	スマホのセキュリティ対策講座①	5/15	水	10:00~12:00	ソフトバンク(株)青森中央店	18歳以上 10人	無料	筆記用具、お持ちのスマートフォン	
5月	初めての3B体操	5/16	木	10:00~11:30	東部3B体操サークル 講師 佐藤真貴子	年齢不問 15人	無料	運動しやすい服装、汗拭きタオル、運動靴、水分補給用飲料	3回シリーズ 5/16,23,30
5月	季節を歌う①白岩先生の「うたごえ教室」	5/27	月	10:00~12:00	青森大学ソフトウェア情報学部 教授 白岩 貢	18歳以上 15人	無料	なし	
6月	東部キッズスクール ジャズダンスを楽しもう!	6/2	日	10:30~12:30	キッズダンスインストラクター 相馬 かほる	小学4~6年生 10人	無料	運動しやすい服装、汗拭きタオル、運動靴、水分補給用飲料	4回シリーズ 6/2,9,23,30
6月	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	青森市食生活改善推進委員会	18歳以上 12人	800円	エプロン、三角巾、マスク、タッパー	
6月	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	青森中央自動車学校	60歳以上 15人	無料	筆記用具	
6月	バレリーナになった気分でストレッチ	6/8	土	10:00~12:00	エムズカンパニ 新貝 真紀子	18歳以上 15人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料	3回シリーズ 6/8,15,22
6月	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	R&C(株)青森支店	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
6月	異常気象と温暖化を知る	6/11	火	10:00~12:00	青森県気象予報士会 気象予報士 岡前 憲秀	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
6月	初心者のシニアスマホ教室①	6/11	火、水	10:00~12:00	ソフトバンク(株)青森中央店	60歳以上 10人	無料	筆記用具、お持ちのスマートフォン	2回シリーズ 6/11,12
6月	代謝アップ講座~体幹トレーニングとストレッチを学ぶ~	6/11	火	19:00~20:30	JWI認定インストラクター 山口京	18歳以上 15人	無料	ヨガマット(バスタオル)、運動しやすい服装、汗拭きタオル、運動靴、水分補給用飲料	3回シリーズ 6/11,18,25
6月	季節を歌う②木村先生の「うたごえ教室」	6/12	水	10:00~12:00	青森明の星短期大学 音楽アドバイザー 木村 博子	18歳以上 15人	無料	なし	
6月	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	R&C(株)青森支店	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
6月	PPバンドでかご作り	6/15	土	9:30~12:30	キッチンサークル・リアン	18歳以上 6人	1,500円	ハサミ	3回シリーズ 6/15,22,29
6月	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	青森市ストップ温暖化センター	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
7月	東部キッズスクール「わくわく英会話スクール」【前期】	7/6	土	10:00~11:30	青森市教育委員会ALT	小学1~3年生 20人	無料	水分補給用飲料	3回シリーズ 7/6,13,20
7月	読書団体スイートポテトの~七夕おはなし会~	7/7	日	11:00~12:00	青森市読書団体連絡会(スイートポテト)	年齢不問 20人	無料	なし	
7月	季節を歌う③白岩先生の「うたごえ教室」	7/8	月	10:00~12:00	青森大学ソフトウェア情報学部 教授 白岩 貢	18歳以上 15人	無料	なし	
7月	幸子さんの餅シリーズ①「笹餅づくり」	7/10	水	14:00~16:00	北部ものづくり伝笑会	18歳以上 12人	500円	エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、水分補給用飲料	

7月	野菜を食べよう！食生活改善推進委員会の「パランス料理」	7/13	土	10:00～12:30	青森市食生活改善推進委員会	18歳以上 12人	800円	エプロン、三角巾、マスク、タッパー	
7月	初心者のシニアスマホ教室②	7/16	火、水	10:00～12:00	ソフトバンク(株)青森中央店	60歳以上 10人	無料	筆記用具、お持ちのスマートフォン、水分補給用飲料	2回シリーズ 7/16,17
7月	ロコモ体操で介護予防	7/16	火	14:00～15:30	青森保健生活協同組合	60歳以上 15人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料	2回シリーズ 7/16,23
7月	暮らしの中の「あおもり藍」	7/19	金	10:00～12:00	ブルーリンクプロジェクト代表 福士 珠美	18歳以上 20人	無料	筆記用具、水分補給飲料	
7月	青森工業高校ねぶた部の「金魚ねぶたのテーブルランプ作り」	7/20	土	10:00～13:00	青森工業高校ねぶた部	小学生以上 16人	1,000円	汚れてもいい服装、ふきん、水分補給用飲料	
7月予定	開館40周年記念「東部サマーフェスタ」	7月予定	未定	16:00～20:00	東部市民センターまつり実行委員会	一般			催事
7月	東部キッズスクール ドローン教室【午前の部】	7/27	土	10:00～12:00	東北高速道路(株)青森 ドローン事業部/gap150	小学3年生～ 4人	無料	動きやすい服装、水分補給用飲料	
7月	東部キッズスクール ドローン教室【午後の部】	7/27	土	13:00～15:00	東北高速道路(株)青森 ドローン事業部/gap150	小学3年生～ 4人	無料	動きやすい服装、水分補給用飲料	
7月	東部キッズスクール「青森山田の体操教室」(小学1年～3年生)	7/27	土、日	13:30～14:40	青森山田体操クラブ	小学1～3年生 20人	500円	運動しやすい服装、運動靴、汗拭きタオル、水分補給用飲料	2回シリーズ 7/27,28
7月	東部キッズスクール「青森山田の体操教室」(小学4年～6年生)	7/27	土、日	14:50～16:00	青森山田体操クラブ	小学4～6年生 20人	500円	運動しやすい服装、運動靴、汗拭きタオル、水分補給用飲料	2回シリーズ 7/27,28
7月	東部キッズスクール魚拓の技法体験教室～貝や葉っぱを写す～	7/28	日	9:30～12:30	青森油彩魚拓倶楽部	小学4～6年生 12人	500円	汚れてもいい服装、ふきん、水分補給用飲料	
8月	藍の生葉染体験～藍のシルク・ストールづくり～	8/28	水	13:00～15:00	北部ものづくり伝笑会	18歳以上 12人	2,000円	汚れてもいい服装、ふきん、水分補給用飲料	
9月	読者団体スイートポテトの～昔っこおはなし会～	9/8	日	11:00～12:00	青森市読書団体連絡会(スイートポテト)	年齢不問 20人	無料	なし	
9月	お金の教養講座③必ずやってくる「相続で失敗しない方法」	9/9	月	10:00～11:30	R&C(株)青森支店	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
9月	お金の教養講座④何歳からでも始められる「簡単な資産形成」	9/10	火	10:00～11:30	R&C(株)青森支店	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
9月	ヨガで心も身体もととのえる【夜の部】	9/10	火	18:30～20:00	ヨガインストラクター 伊藤 愛	18歳以上 15人	無料	ヨガマット(バスタオル)、運動しやすい服装、汗拭きタオル、水分補給飲料	3回シリーズ 9/10,17,24
9月	季節を歌う④木村先生の「うたごえ教室」	9/11	水	10:00～12:00	青森明の星短期大学 音楽アドバイザー 木村 博子	18歳以上 15人	無料	なし	
9月	特殊詐欺の手口と対策	9/13	金	10:00～12:00	警察本部生活安全企画課	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
9月	代謝アップ講座～簡単な筋トレとストレッチを学ぶ～	9/14	土	10:00～11:30	JWI認定インストラクター 山口京	18歳以上 20人	無料	ヨガマット(バスタオル)、運動しやすい服装、汗拭きタオル、運動靴、水分補給飲料	3回シリーズ 9/14,21,28
9月	初心者のシニアスマホ教室③	9/17	火、水	10:00～12:00	ソフトバンク(株)青森中央店	60歳以上 10人	無料	筆記用具、お持ちのスマートフォン	2回シリーズ 9/17,18
9月	墓じまいと永代供養講座	9/25	水	10:00～12:00	相続手続支援センター、青森ライフサポート青森	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
9月	介護保険制度で利用できるサービスを知る	9/27	金	10:00～12:00	青森市介護保険課	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
9月予定	開館40周年記念「東部市民センターまつり」	9月予定	未定	13:00～18:00	東部市民センターまつり実行委員会	一般			催事