

# 令和6年度 戸山 市民センター 講座開催情報

4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。戸山市民センター(017-743-0720)

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
4月	シニア向けスマートフォン教室～基本と応用～	4/10	水	10:00～12:00	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー 佐藤 暁子	一般 20人	無料	筆記用具、お持ちのスマートフォン、水分補給用の飲み物	3回シリーズ 4/10,17,24 貸出あり
5月	小・中学生の卓球教室	5/5	日	9:30～11:30	健康運動実践指導者 柿崎 武幸	小学1年～ 中学3年生 16人	無料	運動しやすい服装、内履きの運動靴、ラケット、水分補給用飲料	4回シリーズ 5/5,12,26,6/2
5月	認知症サポーター養成講座	5/8	水	10:00～12:00	青森市東部地域包括支援センター	一般 20人	無料	筆記用具	
5月	津軽塗！研ぎ出し体験～my箸～	5/14	火	10:00～12:00	津軽塗伝統工芸士会 会長 坂本 彰彦	一般 8人	2,000	汚れてもいい服装、水分補給用飲料	
5月	大人の健康体操～脳年齢を上げよう～	5/23	木	18:00～20:00	健康運動実践指導者 廣瀬 萌恵	一般 15人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料、ヨガマット	2回シリーズ 5/23,30
6月	ストレス解消のフィットネス	6/1	土	10:00～12:00	健康運動実践指導者 兼平 麻菜	一般 15人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料、ヨガマット	4回シリーズ 6/1,8,15,22
6月	相続手続きを支援する講座	6/6	木	10:00～12:00	相続手続支援センター青森 専任相談員 竹谷 淳子	一般 20人	無料	水分補給用飲料、筆記用具	
6月	やっておきたい終活～家の片づけ・ごみ問題～	6/26	水	10:00～12:00	特殊清掃士・遺品整理士 佐々木 徹	一般 20人	無料	水分補給用飲料、筆記用具	
7月	初心者さんでもできるリフレッシュヨガ	7/1	月	13:00～15:00	YOGA結 菅原 結子	一般 15人	無料	動きやすい服装、水分補給用飲料、ヨガマット	4回シリーズ 7/1,8,22,29
7月	キッズ講座「遊びから学べる実験教室」	7/20	土	10:00～12:00	大坂組事業開発部 徳差 毅	小学3～6年生 12人	無料	水分補給用飲料	
7月	「けん玉教室」～集中力を高めよう～	7/26	金	13:00～14:30	青森市生涯学習推進員 横内 清信	小学生 20人	無料	水分補給用飲料	2回シリーズ 7/26,8/2
7月	こどもの映画会(夏休み)①長靴をはいた猫②たぬきの恩返し	7/28	日	10:00～11:00	センター職員	小学生以下 20人	無料	水分補給用飲料	
8月	肩こり腰痛解決！水木ボディワーク	8/21	水	13:00～15:00	美子宮 & 更年期ケアアドバイザー studioツギトタイヨウ 今 愛美	一般 15人	無料	動きやすい服装、水分補給用飲料、ヨガマット	3回シリーズ 8/21,28,9/4
9月	やさしいボディメイク	9/6	金	10:00～12:00	ダンスインストラクター 畑井 佐和子	一般 15人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料、ヨガマット、内履きの運動靴	4回シリーズ 9/6,13,20,27
9月	シニア向けスマートフォン教室～基本と応用～	9/17	火	13:30～15:30	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー 佐藤 暁子	一般 20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	3回シリーズ 9/17,24,10/1 貸出あり