

令和6年度 大野 市民センター 講座開催情報

10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。大野市民センター(017-739-6228)

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
10月	ボールペンで美しい文字を書きましょう♪	10/1	火	13:00~15:00	書道振興水荃書道会 主宰 間山 陵行	18歳以上 10人	1,000円	なし	4回シリーズ 10/1,8,15,22
10月	基本を学ぼう！秋のスマホ教室	10/3	木	13:00~15:00	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー 佐藤 暁子	60歳以上 15人	無料	筆記用具、スマホ(ない人には貸出可)	2回シリーズ 10/3,10
10月	大野市民センターまつり	10/26	土	9:00~16:00	大野市民センターまつり実行委員会	一般	無料	なし	催事
10月	第2弾!フレイル予防~TVゲームでボウリング~	10/29	火	13:30~15:00	大野第二元気シニアクラブ 会長 蔦谷 博光	18歳以上 20人	無料	なし	
11月	ロコトレ体操で健康な足腰をつくろう	11/5	火	13:00~15:00	青森市高齢者支援課 保健師 伊藤 麻乃	18歳以上 15人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル	3回シリーズ 11/5,12,19
11月	リズムに乗って楽しく健康づくり♪	11/7	木	13:00~15:00	日本FD連盟公認指導員 小倉 洋子	18歳以上 40人	無料	運動しやすい服装、内履き、水分補給用飲料、汗拭きタオル	4回シリーズ 11/7,14,21,28
11月	和の香りを楽しむ「お香」匂袋作り	11/18	月	10:00~12:00	和の伝統文化体験教室「爽華」 森山 孝子	18歳以上 20人	1,500円	筆記用具	
11月	東洋医学について学ぼう	11/26	火	10:00~12:00	鍼灸マッサージ師 藤田 幹雄	18歳以上 15人	無料	筆記用具、汗拭きタオル、水分補給用飲料	
12月	健康体操&楽しく歌おう	12/3	火	10:00~12:00	日本体育施設協会 藤田 幹雄	18歳以上 30人	無料	運動しやすい服装、内履き、水分補給用飲料、汗拭きタオル	
12月	アーティシシャルフラワーで作る華やかなお正月飾り	12/17	火	13:00~15:00	フラワーコーディネーター 川口 松子	18歳以上 10人	2,000円	はさみ、持ち帰り用袋	
1月	基礎代謝を上げる！脳と身体の有酸素運動	1/7	火	13:00~15:00	シナプソロジーインストラクター 齊藤 由美子	18歳以上 15人	無料	ヨガマットかバスタオル、汗拭きタオル、運動しやすい服装、水分補給用飲料	4回シリーズ 1/7,14,21,28
1月	伸びて縮んでゴムバンド運動	1/18	土	10:00~12:00	青森保険生活協同組合 健康運動指導士 福士 学	18歳以上 40人	無料	運動しやすい服装、内履き、水分補給用飲料、汗拭きタオル	4回シリーズ 1/18,25,2/1,8
1月	こども映画会	1/5	日	10:00~11:00	センター職員	小学生 30人	無料	なし	
1月	大野地区もちつき大会	1/5	日	9:00~15:00	大野まちづくり協議会	小学生	無料	なし	催事
2月	青森港と海運について	2/4	火	13:00~15:00	青森市民図書館歴史資料室 室長 工藤 大輔	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
2月	からだバーで姿勢改善全身スッキリ！	2/6	木	13:00~15:00	健康運動指導士 中村 俊子	18歳以上 12人	無料	ヨガマットかバスタオル、汗拭きタオル、運動しやすい服装、水分補給用飲料	4回シリーズ 2/6,13,20,27
3月	ストレスとの上手な付き合い方	3/4	火	13:00~15:00	健康づくり推進課	18歳以上 20人	無料	筆記用具	