

# 令和6年度 大野 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。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
5月	香りのワークショップ	5/13	月	13:00~15:00	アロマファシリテーター Riko 倉内利子	18歳以上 10人	1,000円	なし	
5月	基本を学ぼう！春のスマホ教室	5/14	火	10:00~12:00	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 5/14,21
6月	忍び寄る危険な不整脈(心房細動)について	6/6	木	13:00~15:00	青森市生涯学習指導員 神 一男	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
6月	心と身体を癒すアロマヨガ	6/11	火	13:00~15:00	日本リンパスリミング協会フット&ハンドセラピスト公認講師 塩崎 雅子	18歳以上 10人	800円	ヨガマット、バスタオル、運動しやすい服装、タオル、水分補給用飲料、小皿	2回シリーズ 6/11,18
7月	ソフト整体で身体のゆがみを治そう	7/2	火	13:00~15:00	青森市生涯学習指導員 神 一男	18歳以上 10人	無料	筆記用具	3回シリーズ 7/2,9,16
7月	初心者さん大集合~3B体操で毎日若々しく~	7/4	木	10:00~12:00	日本3B体操協会指導士 秋元 静子	18歳以上 15人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料、タオル	4回シリーズ 7/4,11,18,25
7月	色々な飾り結びを学びましょう	7/8	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	600円	筆記用具	
8月	夏休み講座・カプセルはんこをつくろう	8/6	火	13:00~14:30	青森県地球温暖化防止活動推進員	小学1~6年生 15人	無料	汚れてもいい服装	
8月	夏休み講座・むつ湾カルタで遊ぼう・エコ工作	8/8	木	13:00~14:30	青森県地球温暖化防止活動推進員	小学1~6年生 15人	無料	なし	
9月	中高年の健康講座	9/3	火	10:00~12:00	鍼灸マッサージ師 藤田 幹雄	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
9月	煎茶道でお茶を愉しむ	9/4	水	10:00~12:00	売茶正流 教授 小枝 満紀子	18歳以上 10人	1,200円	なし	4回シリーズ 9/4,11,18,25
9月	転ばない身体を目指す体幹トレーニングをしよう	9/6	金	18:00~20:00	レクリエーションインストラクター 山田 練子	18歳以上 12人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料、タオル	4回シリーズ 9/6,13,20,27
9月	水回りをスッキリ保つ整理収納のコツ	9/10	火	13:00~15:00	整理収納アドバイザー 木村 京子	18歳以上 20人	無料	筆記用具	