

# 令和6年度 沖館 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。沖館市民センター(017-761-4161)

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	今こそ学ぼう「新ニーサ」~どんな年代も知って得する画期的制度~	4/20	土	10:00~12:00	知るぼると青森 赤石 幸子	18歳以上 20人	無料	筆記用具	2回シリーズ 4/20,27
5月	司法書士から「遺言と相続」について学ぼう!	5/21	火	10:00~12:00	司法書士 青山 仁	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
5月	認知症サポーター養成講座	5/22	水	10:00~12:00	地域包括支援センターおきだて	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
5月	体が硬い人のためのヨガ	5/23	木	10:00~12:00	ヨガインストラクター 伊藤 愛	18歳以上 10人	無料	ヨガマット、汗拭きタオル、水分補給用飲料	5回シリーズ 5/23,30,6/6,13,20
5月	はじめての陶芸~フリーカップと小皿~	5/25	土	10:00~12:00	陶芸教室 主宰 昆 慶子	18歳以上 10人	1,500円	汚れてもいいエプロン、古いタオル2枚	4回シリーズ 5/25,6/1,22,7/13
6月	助産師さんによるママフィット&ベビービクス	6/13	木	10:00~12:00	助産師 古川 久子	1歳までの赤ちゃんと保護者10組	無料	バスタオル、水分補給用飲料	5回シリーズ 6/13,20,27,7/4,11 10組 20人
6月	シニアのスマホ初心者向け教室	6/18	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	50歳以上 10人	無料	スマートフォン(無い人には、貸出可)	3回シリーズ 6/18,25,7/2
6月	東西オイルターミナル油槽所見学~石油基地ってどんなところだろう~	6/22	土	10:00~12:00	東西オイルターミナル(株) 新井山 竜彦	小学生以上(小学生は保護者同)	無料	なし	
6月	実技も交えて葬祭マナーを復習しよう!	6/24	月	10:00~12:00	接遇インストラクター 外崎 禎子	18歳以上 15人	無料	筆記用具	
7月	丸勝水産ほたて工場見学~青森ほたてってこんなにすごい!~	7/20	土	10:00~12:00	(株)丸勝水産 常務取締役 長谷川 美穂	小学生以上(小学生は保護者同伴)	無料	なし	
7月	クラフト式ミニ金魚ねぶたづくり ~出前!ワ・ラッセ工房~	7/27	土	10:00~12:00	ワ・ラッセ 佐々木 琢也	小学生以上(小学生は保護者同伴)	1,200円	なし	
7月	親子で学ぶスマホの安心・安全な使い方~子どもスマホは危険がいっぱい~	7/28	日	10:00~11:30	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー 佐藤 暁子	小学生と保護者	無料	スマートフォン(無い人には、貸出可)	10組20人
8月	年中飾れるこぎん刺しフレームづくり	8/27	火	10:00~12:00	なか雪 中村 由紀子	18歳以上 15人	1,600円	裁縫道具	3回シリーズ 8/27,9/3,10
9月	山口京先生のアロピクスダンス&ストレッチ	9/17	火	18:30~20:00	JWI認定インストラクター 山口京	高校生以上 30人	無料	汗拭きタオル、飲み物、内履き、ヨガマット(バスタオル大)	5回シリーズ 9/17,24,10/1,8,15
9月	沈殿藍で染める風呂敷づくり	9/27	金	10:00~12:00	染、織物講師 中川 麻子	18歳以上 10人	1,200円	厚手のゴム手袋、汚れてもいいエプロン、ビニール袋、雑巾1枚	
9月	トラベル英会話(初級)	9/30	月	9:15~10:45	英語教室 主宰 菊池 昌子	18歳以上 12人	無料	筆記用具	5回シリーズ 9/30,10/7,21,28,11/11
9月	英会話教室(中級)~通じる英語を身につけよう~	9/30	月	11:00~12:30	英語教室 主宰 菊池 昌子	18歳以上 12人	無料	筆記用具	5回シリーズ 9/30,10/7,21,28,11/11
9月予定	青森交通安全協会西部支部大会	9月予定	未定		青森交通安全協会西部支部	一般			催事