

お申込みについて

1. 申込方法

①往復はがき ②FAX ③メール ④受付場所に備え付けの申込書 のいずれかに下記 2 の必要事項を明記のうえ申し込み ※往復はがきをご利用の場合は、1 通につき 1 講座ずつお申込みください。

2. 必要事項

①講座番号 ②講座名 ③受講者氏名（ふりがな） ④年齢 ⑤性別 ⑥郵便番号 ⑦住所
⑧日中連絡の取れる電話番号 ⑨学年と学校名（該当する方） ⑩受講可否の通知方法（各市民センターへの掲示・返信はがき・FAX・メールのいずれか） ※往復はがきを利用の場合は、返信はがきに返信先の住所等を記入ください。

3. 申込み先

- ① 直接申込み 各市民センター・勤労青少年ホーム・浪岡中央公民館（9:00～22:00／第3日曜日休館）
- ② 往復はがき 〒030-0813 青森市松原一丁目6番15号 中央市民センター 宛
- ③ F A X 017-775-7048（中央市民センター 宛）
- ④ メ ー ル center-koza@city.aomori.aomori.jp（件名は「(講座名)申込」）

4. 応募締切り・結果発表

- ・ 申込期間 広報あおもり 1月1日号 配布日～1月15日（水） 必着
- ・ 結果発表 1月22日（水） から順次通知（事務手続きの都合上、通知日は前後します。）

5. 受講決定のお知らせ

受講の可否や詳細については、掲示、はがき、FAX、メールのうち希望する方法で発表日より順次お知らせします。掲示によるお知らせは、受講決定者のみ各センターに掲示します。

※受講可否のメールが「迷惑メールフォルダ」に振り分けられることやブロックされる事例が散見されています。事前にメール受信設定の確認をお願いします。特に、携帯電話やスマートフォンの場合はご注意ください。

6. 注意事項

- ・ 定員を超えたお申込みがあった場合は、抽選となります。
- ・ 結果発表日から数日を過ぎても通知が届かない場合は、必ずご連絡ください。
- ・ 材料費のかかる講座については、基本的に開催日より7日前以降のキャンセルについては、材料費をお支払いいただく場合があります。予めご了承ください。
- ・ 申込者が少数の場合、講座を中止することがあります。

今月の申込み締切りは 1 月 15 日（水） です。

【お問い合わせ】

中央市民センター 生涯学習支援チーム

TEL 017-734-0164

FAX 017-775-7048

Eメール center-koza@city.aomori.aomori.jp



中央市民センターの講座

～みなさんの生涯学習と社会参画を応援します～



申込締切日：1月15日（水） 必着

- ※ 掲載していない講座については各センターにお問い合わせ下さい。
- ※ 状況次第では講座を中止する可能性があります。

2月開催分の募集講座

※ 掲載していない講座については各センターにお問い合わせ下さい。

～ 一般向け講座 ～

～ 小学生向け講座 ～

開催場所：中央市民センター（017-734-0164）

開催場所：中央市民センター（017-734-0164）

講座名	対象／定員・料金・準備物	日時
1. 幻想的でうっとり☆手づくりひょうたんランプづくり 講師：灯匠亜理子主宰 工藤 勇人	対象／定員：18歳以上／15人 料金：3,500円 準備物：筆記用具	2/1・8・15 (土／全3回) 13:30～15:30
2. 初めてでも大丈夫！中村先生の すっきりエアロビクス&リラクゼーションストレッチ 講師：健康運動指導士 中村 俊子	対象／定員：18歳以上／20人 料金：無料 準備物：運動しやすい服装 内履き 汗拭きタオル ヨガマットまたはバスタオル 水分補給用飲料	2/4 (火) 10:00～12:00
3. 筋膜をほぐして冬場のけがを予防しよう！ 講師：ハレハ BODY 戸塚 友美	対象／定員：18歳以上／20人 料金：無料 準備物：運動しやすい服装 内履き 汗拭きタオル ヨガマットまたはバスタオル 水分補給用飲料	2/6 (木) 10:00～12:00
4. 特殊詐欺にご注意を！ ～被害にあわないためのポイント～ 講師：青森市民消費生活センター相談員	対象／定員：18歳以上／30人 料金：無料 準備物：筆記用具	2/7 (金) 13:30～15:00
5. フィットネスで冬の運動不足を解消しよう！ 講師：AFAA インストラクター 和島 知己	対象／定員：18歳以上／20人 料金：無料 準備物：運動しやすい服装 内履き 汗拭きタオル ヨガマットまたはバスタオル 水分補給用飲料	2/14・21 (金／全2回) 10:00～12:00
6. 認知症サポーター養成講座 講師：青森市高齢者支援課	対象／定員：18歳以上／30人 料金：無料 準備物：筆記用具	2/15 (土) 10:00～12:00
7. エコドライブ&暮らしに役立つミニエコ講座！ ～地球にも家計にもやさしいエコの話～ 講師：青森市ストップ温暖化センター	対象／定員：18歳以上／30人 料金：無料 準備物：筆記用具	2/20 (木) 10:00～11:30
8. 知っておきたい終活のお話 ～エンディングノートの書き方などについて～ 講師：青森市高齢者支援課	対象／定員：18歳以上／30人 料金：無料 準備物：筆記用具	2/26 (水) 10:00～11:30

講座名	対象／定員・料金・準備物	日時
 クッキング 生地から作る！本格ピザ！！ 講師：食育インストラクター 奥村 美穂	対象／定員：小学3～6年生まで／12人 料金：700円 準備物：エプロン 三角巾 手拭きタオル 内履き 持ち帰り用容器 水分補給用飲料	2/1 (土) 10:00～12:00
 ドローン教室 ドローンのしくみを知って操縦にチャレンジ！ 講師：大阪組・ドローンスクール青森校 講師 徳差 毅	対象／定員：小学3～6年生まで／12人 料金：無料 準備物：内履き 水分補給用飲料	2/1 (土) 14:00～16:00
 キッズセラピスト 君もキッズセラピスト！親子でマッサージ 講師：キッズマッサージインストラクター 澤野 真希	対象／定員：小学生とその保護者／10組 料金：500円 準備物：筆記用具 バスタオル1枚 フェイスタオル2枚 水分補給用飲料	2/2 (日) 10:00～12:00
 キッズヨガ しなやかに健やかに 『今のうちに身に付けたいキッズヨガ』 講師：JAHA 協会認定 キッズヨガインストラクター 和田 かずみ	対象／定員：小学生／20人 料金：無料 準備物：運動しやすい服装 汗拭きタオル ヨガマット (または大判バスタオル) 水分補給用飲料	2/2・9 (日／全2回) 10:00～12:00
 フローリスト エジプト香水瓶のハーバリウムとボールペン 講師：ローズミルフィ青森 横内 恵美子	対象／定員：小学3～6年生まで／15人 料金：1,000円 準備物：持ち帰り用袋 水分補給用飲料	2/8 (土) 10:00～12:00
 クラフト教室 ひな祭りに飾ろう！世界にひとつだけの 『ひしもち風キャンドル』をつくろう！ Aコース・Bコース 講師：おたえのきゃんどうや 佐藤 妙子	対象／定員：小学生／各15人 料金：600円 準備物：水分補給用飲料	2/15 (土) Aコース：10:00～11:30 Bコース：13:00～14:30
 キッズダンス オールドスクールヒップホップを楽しもう！ 講師：ダンススタジオ JUICE	対象／定員：小学生／20人 料金：無料 準備物：運動しやすい服装 内履き タオル 水分補給用飲料	2/15 (土) 13:00～14:30
 パティシエ しっかりこねて、まるめよう！『みんな大好き！ クッキーと初めての味！ヨーグルト白玉』 講師：青森市食生活改善推進員会	対象／定員：小学3～6年生まで／12人 料金：600円 準備物：エプロン 三角巾 内履き 手拭きタオル 持ち帰り用容器 水分補給用飲料	2/22 (土) 10:00～12:00