

市民センターの講座

申込みは各開催場所へ(申込順・一部抽選)/少数中止/受講キャンセルは開始1週間前まで

講座名	開催日時	対象/人員	料金	申込方法
●東部市民センター ☎017-736-6255				
いい汗を流そう!バドミントン教室	11/13・20・27の土曜日 10:00~12:00	小学生以上16人 (小学生は保護者同伴)	900円	11/3(水)9:00~電話・来館
シニア向け!スマートフォン教室	11/17・24の水曜日 10:00~12:00	60歳以上10人	無料	11/10(水)9:00~電話・来館
思いやりの心は空手で学ぶ『極真空手入門教室』	11/17・24、12/1の水曜日 19:00~20:00	小学生5人 (保護者同伴)	無料	11/6(土)9:00~電話・来館
郷土芸能で健康づくり『津軽笑っせ・楽しい民謡教室』	11/18・25の木曜日 16:00~17:30	小学生以上5人 (小学生は保護者同伴)	無料	11/6(土)9:00~電話・来館
郷土芸能で体力づくり 『石川流津軽笑っせ二代目津軽手踊り教室』	11/18・25、12/2の木曜日 19:00~21:00	10人(中学生以下は 保護者同伴)	無料	11/5(金)9:00~電話・来館
●横内市民センター ☎017-738-8723				
漬物教室「マス漬け」	11/19(金) 10:00~13:00	18歳以上12人	800円	11/1(月)10:00~電話・来館
お菓子作り教室「パンプキンタルト」	11/28(日) 10:00~13:00	18歳以上12人	2,000円	11/15(月)10:00~電話・来館
ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	11/29(月) 10:00~12:00	18歳以上15人	無料	11/16(火)10:00~電話・来館
【地域力アップ講座】漬物教室「イカとキャベツの漬け物」	12/11(土) 10:00~13:00	18歳以上12人	800円	11/25(木)10:00~電話・来館
●油川市民センター ☎017-788-1201				
草木染め体験~紅花~シルクオーガンジーストール	11/30(火) 10:00~12:00	18歳以上10人	1,500円	11/1(月)9:00~電話・来館
ワンランク上のお正月料理	12/7(火) 10:00~13:00	18歳以上13人	2,000円	11/5(金)9:00~電話・来館
しめ飾りを作ってみよう	12/25(土) 10:00~12:00	小学生以上10人	700円	11/19(金)9:00~電話・来館
お正月のフラワーアレンジメント	12/28(火) 10:00~12:00	18歳以上20人	3,000円	11/26(金)9:00~電話・来館
●古川市民センター ☎017-776-8082				
立田龍宝さんと作る金魚ねぶた	11/13・20の土曜日 13:00~17:00	小学生以上30人	1,500円	11/2(火)10:00~電話・来館
ソフトエアロビクスと健康講座	11/20~12/25の土曜日 10:00~11:30	中学生以上50人	無料	11/6(土)9:00~来館受付 9:30~抽選
最近の葬儀事情	11/23(火) 10:00~12:00	18歳以上10人	無料	11/11(木)10:00~電話・来館
【地域力アップ講座】墓じまいのお話(亡き人とむらう)	11/29(月) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	11/8(月)10:00~電話・来館
大人の着衣泳	12/6(月) 10:00~12:00	18歳以上10人	無料	11/15(月)10:00~電話・来館
●荒川市民センター ☎017-739-2343				
カラダすっきり筋膜リリース	11/10~24の水曜日 19:00~ 20:00(10日のみ21:00まで)	高校生以上15人	無料	11/2(火)9:00~電話・来館
カラダがよろこぶ薬膳教室~冬~	11/19(金) 10:00~12:00	18歳以上12人	2,000円	11/4(木)9:00~電話・来館
身近なお花でフラワーアレンジ~冬~	11/20(土) 10:00~12:00	中学生以上12人	1,500円	11/5(金)9:00~電話・来館
ダンスでフィットネス!~ZUMBA®&パレエストレッチ~	12/4~25の土曜日 19:00~21:00	中学生以上30人	無料	11/25(木)9:00~電話・来館
ママ&ベビー・キッズフィットネス ~産後のボディリカバリー~	12/7(火) 10:00~12:00	3歳以下の子どもと 保護者15組30人	無料	11/1(月)9:00~電話・来館
今日は俺が作るぜ!男の料理教室(冬)	12/11(土) 10:00~13:00	高校生以上の男性12人	1,000円	11/26(金)9:00~電話・来館
わら細工教室~手作りのお正月飾り~	12/12(日) 10:00~12:00	中学生以上20人	500円	11/29(月)9:00~電話・来館
●沖館市民センター ☎017-761-4161				
アロマでリラックスナイト~おやすみブレンドで心地よい眠りを~	11/13(土) 10:00~12:00	18歳以上10人	1,000円	11/2(火)9:00~電話・来館
世界にひとつだけのクリスマスリース	11/20(土) 10:00~12:00	中学生以上12人	2,000円	11/2(火)9:00~電話・来館
防災講座「あなたの番です」~避難は他人事?次はあなたの番かも~	11/29(月) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	11/4(木)9:00~電話・来館
ペンさん教えて!アメリカ文化~なるほどアメリカ~	12/4(土) 10:00~12:00	小学生以上30人	無料	11/4(木)9:00~電話・来館
●西部市民センター ☎017-788-2491				
一緒に作ろう!チョコレートクリスマスケーキ	12/23(木)・24(金) 10:00~13:00	小学生と保護者各8組	2,500円	11/6(土)10:00~料金持参で来館
●北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244				
男性のための体操教室「今から始めてみませんか」	11/24(水) 10:00~12:00	18歳以上15人	無料	11/2(火)9:00~電話・来館
けん玉で遊ぼう!「楽しいパフォーマンス&集中力 とバランスアップ!」	11/27(土) 10:00~12:00	5歳~小学生と 保護者30人	無料	11/2(火)9:00~電話・来館
いつでも、どこでも、すぐできる「ツボ押し」	12/1(水) 10:00~12:00	18歳以上15人	無料	11/2(火)9:00~電話・来館
定年前に知っておきたい豆知識「年金、雇用保険、健康保険…」	12/5(日) 10:00~12:00	50歳以上20人	無料	11/15(月)9:00~電話・来館
梅ちゃん先生のお正月料理「茶碗蒸し、けの汁ほか」	12/11(土) 10:00~13:00	18歳以上16人	1,000円	11/15(月)9:00~電話・来館
青森市内石碑めぐり~油川・後潟地区を中心に	12/17(金) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	11/15(月)9:00~電話・来館

東部キッズシアター 所 東部市民センター (☎017-736-6255)

マスクの着用を
お願いします

時 11月20日(土) 10:00~11:30 ※毎月第3土曜日開催

因 名作童話大全集「にんぎょひめ、ゆきおんな」、おしりたんてい2「第4~6話」

料 無料



掲載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ

※掲載の内容は、10月12日時点の情報をもとに、作成しています。イベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

市民スクール 応募者多数抽選/少数中止/受講キャンセルは開始1週間前まで

開催場所	番号	講座名	開催日時	対象/人員	料金
中央市民センター	1	ジョシユア先生の楽しい英会話教室	12/3(金) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料
	2	日本の財政、青森の経済情勢について考えよう	12/7(火) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料
	3	和の伝統文化体験〜本の紐で優雅な飾り結び・花結び〜	12/11(土) 10:00~12:00	中学生以上15人	600円
	4	要介護にならないために〜ロコモ予防でいきいきエンジョイ!〜	12/14(火) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料
	5	暮らしの税教室「医療費や保険と税のお話」	12/14(火) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料
	6	造花でつくる自分だけのカラフルしめ飾り講座	12/16(木) 10:00~12:00	18歳以上20人	2,000円
	7	歌を歌って仲間づくり!〜『唱歌・合唱』や『歌謡曲』〜	12/17(金) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料
	8	親子でもOK!自分だけのツリーでクリスマスを迎えよう!!	12/18(土) 10:00~12:00	小学生以上15人	1,700円
	9	楽しく学ぶ 縄文時代の食文化	12/21(火) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料
	10	お家でも作れるちょっとオシャレな本格イタリアン教室	12/23(木) 10:00~13:00	18歳以上12人	1,500円
大野市民センター	11	初めてでもきれいにできます〜晴れやかな新年を迎える生け花〜	12/25(土) 10:00~12:00	18歳以上20人	2,500円
	12	プリザーブドフラワーでXmasの飾りを作ろう	12/7(火) 13:00~15:00	18歳以上15人	2,000円
	13	しめ飾りで作るお正月リース	12/23(木) 13:00~15:00	18歳以上15人	1,500円
	14	バドミントン教室!	12/1~22の水曜日19:00~21:00	18歳以上20人	1,200円
戸山市民センター	15	不器用さんでもできちゃう!簡単可愛い「キャラ弁」作り	12/5(日) 10:00~12:00	18歳以上12人	1,000円
	16	ドライフラワーと木の実で作る「額の花束」	12/8(水) 10:00~12:00	18歳以上15人	1,500円
西部市民センター	17	自己免疫力を高めよう!自宅でできる筋トレ&ストレッチ	12/7~21の火曜日10:00~12:00	50歳以上30人	無料
	18	親子で歌って音あそび〜冬〜	12/9・16の木曜日10:00~11:00	1~4歳の子どもと保護者10組	無料

キッズスクール 開催場所:中央市民センター 対象:市内在住の小学生 応募者多数抽選/少数中止/受講キャンセルは開始1週間前まで

番号	講座名	開催日時	対象/人員	料金
1	親子クッキング「寒くても元気になれる食事のお話を聞こう!&『おかあさんと一緒に作る 揚げずにできるふわふわかぼちゃドーナツ』	12/4(土) 10:00~12:00	3~6年生と保護者12組	ひとり500円
2	ヒップホップダンス「はじける小学生ダンサーをめざそう!」	12/4~25の土曜日14:00~16:00	1~6年生20人	無料
3	フローリスト「お花で飾るクリスマス『ホワイトフレームアレンジ』	12/11(土) 14:00~16:00	3~6年生15人	1,000円
4	羊毛フェルト「羊毛でチクチク作ろう!『わたしのオリジナルクリスマスオーナメント』	12/12(日) 10:00~12:00	3~6年生10人	500円
5	パティシエ「デコレーションを楽しむ『オリジナルクリスマスケーキ』	12/24(金) 9:00~12:00	3~6年生12人	1,200円
6	お助けホームワーク「大学生といっしょに!今年の宿題 今年のうちに!」(A)(B)	12/24(金)・27(月)・28(火) A 9:00~10:00 B 10:00~12:00	A 1~3年生30人 B 4~6年生30人	無料
7	環境みなおし隊☆「アースレンジャーとエコな生活を考える&『リサイクル材でキャンドル作り』	12/25(土) 10:00~12:00	1~6年生30人	無料
8	伝承遊び「津軽の伝統こま『ざぐりこままわし』と『昔遊び』を覚えて楽しいお正月を迎えよう!」	12/26(日) 13:00~14:30	1~6年生20人	無料

[申込方法] 11/15(月)必着で、必要事項を記入の上、下記の方法でお申込みください。※11/22(月)から結果通知

- 申込用紙(キッズスクールはなし/各市民センター・勤労青少年ホーム・浪岡中央公民館に備付け。市ホームページ掲載)
- 往復はがき(1講座1枚) ●FAX(コンビニ等不可) ●Eメール(件名「〇〇スクール申込」)

[必要事項] ①住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢(学年) ④性別 ⑤電話番号 ⑥講座番号・講座名 ⑦学校名(キッズスクールのみ) ⑧FAX番号(FAXでお申込みのかたのみ)

[申込み先] 〒030-0813 松原一丁目6-15 中央市民センター ☎017-775-7048、✉center-koza@city.aomori.aomori.jp
[問合せ先] 中央市民センター ☎017-734-0164



小・中学生

サッカースクール



一緒に楽しく
サッカー
始めませんか?



コーチのみなさん

時11月6日(土)~令和4年3月26日(土)

※週1~2日程度。初回の11月6日9:00~受付

所盛運輸サンドーム

対料男子…小学生 女子…小学生・中学生/4,000円(スポーツ傷害保険込み)

申11月6日(土)に申込書(ホームページに掲載)・会費を持参

問青森市サッカー協会事務局 ☎017-744-0404、HP<http://fa-aomori.sub.jp>