

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				
X'masパーティー料理～チキンのオレンジソース・デザート他～	12/18(土) 10:00～12:30	18歳以上の女性8人	1,500円	12/4(土)9:00～料金持参で来館
～ねぶた技法にチャレンジ～灯る!サンタ金魚ねぶた作り	12/18(土) 13:00～16:00	小学生以上12人 (小学3年生以下保護者同伴)	1,000円	12/4(土)9:00～料金持参で来館
●横内市民センター ☎017-738-8723				
ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	12/13(月) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	12/1(水)10:00～電話・来館
らくらくスマホ教室	12/20(月)・21(火) 10:00～12:15(途中休憩15分)	18歳以上12人	無料	12/3(金)10:00～電話・来館
お正月を彩るお花を飾りましょう(生花)	12/27(月) 10:00～12:00	18歳以上10人	2,500円	12/6(月)10:00～電話・来館
●油川市民センター ☎017-788-1201				
はじめてのヨガ	1/17～2/7の月曜日 13:00～15:00	18歳以上20人	無料	12/15(水)9:00～電話・来館
税務署が教える確定申告のお話	1/27(木) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	12/23(木)9:00～電話・来館
●古川市民センター ☎017-776-8082				
昔ながらのしめ縄づくり	12/9(木) 9:30～12:30	18歳以上10人	500円	12/2(木)10:00～電話・来館
【地域力アップ講座】古川市民センターが避難所になったらすべきこと	12/22(水) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	12/7(火)10:00～電話・来館
正月用生け花講座	12/28(火) 10:00～12:00	中学生以上15人	3,000円	12/10(金)10:00～電話・来館
こどもヨガ講座	1/5(水)・6(木)・7(金) 9:00～10:30	小学生以上10人	無料	12/16(木)10:00～電話・来館
プールで楽しく健康づくり・月曜日	1/17～3/28の月曜日(祝日除く) 10:00～12:00	18歳以上20人(抽選)	2,500円	12/2(木)～9(木)に来館して受付 12/10(金)10:00～公開抽選 12/17(金)17:00までに料金持参の上申込み
プールで楽しく健康づくり・水曜日	1/19～3/30の水曜日(祝日除く) 10:00～12:00	18歳以上20人(抽選)	2,500円	
一般水泳教室・木曜日	1/20～3/24の木曜日 10:00～12:00	18歳以上40人(抽選)	5,000円	
集中水泳教室(25m以上泳げるかたに限る)・金曜日	1/21～3/25の金曜日(祝日除く) 13:30～14:30	18歳以上10人(抽選)	4,500円	
●荒川市民センター ☎017-739-2343				
梅ちゃん先生のお料理教室～肉料理～	12/18(土) 10:00～13:00	小・中学生と保護者 6組12人	無料	12/2(木)9:00～電話・来館
世界に一つのクリスマスツリーを作ろう!	12/18(土) 14:00～16:00	小学生12人	1,700円	12/3(金)9:00～電話・来館
かすみ先生の民謡でボイストレーニング	1/11(火)・12(水)・13(木) 17:00～18:00	小学生10人	無料	12/21(火)9:00～電話・来館
カラダにやさしいドリンクづくり教室～甘酒～	1/13(木) 10:00～15:00	18歳以上12人	600円	12/27(月)9:00～電話・来館
●沖館市民センター ☎017-761-4161				
親子でクリスマスケーキづくり	12/24(金) 10:00～13:00	小学生と保護者 8組16人	1,500円	12/2(木)9:00～電話・来館
お正月を彩る華やかフラワーアレンジメント	12/28(火) 13:00～15:00	18歳以上12人	3,000円	12/3(金)9:00～電話・来館
●西部市民センター ☎017-788-2491				
アクアフィットネス	1/11～3/15の火曜日 13:00～15:00	18歳以上25人(抽選)	4,500円	12/1(水)10:00～5(日)に開催場所に来館して受付 12/6(月)10:00～結果発表 12/10(金)19:00までに料金持参の上申込み
小学生水泳教室	1/13～3/17の木曜日 16:00～18:00	小学生20人(抽選)	4,500円	
一般水泳教室	1/14～3/25の金曜日(祝日除く) 13:00～15:00	18歳以上20人(抽選)	4,500円	
●北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244				
お正月用お花の生け方	12/27(月) 10:00～12:00	中学生以上10人	2,000円	12/1(水)9:00～電話・来館
普通救命講習Ⅰ(心肺蘇生法、AEDの使用法)修了証交付	1/20(木) 13:00～16:00	18歳以上15人	無料	12/1(水)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

開 12月18日(土) 10:00～11:30 ※毎月第3土曜日開催

内 料 ムーミン谷とウィンターワンダーランド/無料

青森競輪日程 (12月前半) 所 青森競輪場 (☎017-787-2020)

松山記念 (GⅢ) 場外	2日(木)～5日(日)	京王閣ナイター (FⅠ) 場外※	10日(金)～12日(日)
取手 (FⅠ) 場外	3日(金)～5日(日)	立川 (FⅠ) 場外	13日(月)～15日(水)
広島記念 (GⅢ) 場外	9日(木)～12日(日)	小倉ナイター (FⅠ) 場外※	15日(水)～17日(金)
小田原 (FⅠ) 場外	9日(木)～11日(土)		

※は安方前売SCでのみ発売

競輪は適度に楽しみましょう。車券の購入は20歳になってから。車券発売状況についてはお問合せください。

青森競輪場
イメージキャラクター
葵 萌輪



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、11月8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	ピラティスを体験してみよう～インナーマッスを鍛えてバランスの良い体づくり&姿勢の向上～	1/6～27の木曜日13:00～14:00	18歳以上25人	無料
	2	幻想的でうっとり☆手づくりひょうたんランプづくり	1/21～2/4の金曜日 18:00～20:00	18歳以上15人	3,500円
	3	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	1/25～2/8の火曜日 10:00～12:00	18歳以上30人	無料
	4	特殊詐欺に気をつけて！～最近起こっている手口について～	1/25(火) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料
	5	最近の葬儀事情について	1/26(水) 10:00～11:30	18歳以上30人	無料
	6	暮らしの税教室～確定申告の基本について分かりやすく～	1/26(水) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料
	7	心安らぐ写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～	1/27(木) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料
	8	かんきょう講座～私たちの暮らしと地球温暖化～	1/31(月) 10:00～11:30	18歳以上30人	無料
東部市民センター	9	リズム体操！～楽しく脳を活性化～	1/6～27の木曜日10:00～12:00	18歳以上20人	無料
	10	けん玉で集中力を身につけよう！	1/13(木) 13:00～14:00	小学生10人	無料
大野市民センター	11	ロコトレ体操で健康な足腰をつくろう	1/6～27の木曜日13:00～15:00	18歳以上10人	無料
戸山市民センター	12	キッズダンス教室！ジャズヒップホップに挑戦！	1/7(金)・11(火) 13:00～15:00	小学生20人	無料
	13	110番の日ってなに？	1/8(土) 13:00～15:00	どなたでも(未就学児は保護者同伴)20人	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	スポーツ鬼ごっこ「戦術で勝利をつかめ！進化した本気の遊び『スポーツ鬼ごっこ』	1/8(土) 10:00～12:00	1～6年生20人	無料
2	そろばん教室「冬休みチャレンジ計画『珠算式脳トレ暗算トレーニング』入門	1/11(火) A10:00～11:00 B11:00～12:00	A 1～2年生10人 B 3～6年生10人	無料
3	けん玉教室「もっと上のワザをめざそう！『絶対うまくなるけん玉教室』	1/11(火)・12(水) 13:00～14:00	1～6年生15人	無料
4	明治食育セミナー「発見！チョコレートのひみつ」	1/12(水) 11:00～12:00	1～6年生と保護者30組	無料
5	絵画教室「プロに教わる！図画作品をランクアップさせる絵画のテクニック」	1/13(木)・14(金) 10:00～12:00	3～6年生20人	無料
6	書道「新年に思いを「かきぞめ」で残そう！こども書道教室」	1/14(金) 13:00～15:00	3～6年生10人	無料
7	クッキング「つつんで焼こう！『ボリュームいっぱい楽しいぎょうざ作り』	1/15(土) 10:00～12:00	3～6年生15人	600円
8	ロボットプログラミング「ロボットのセンサーを使ってコースの上を走らせよう」	1/22(土) 13:00～15:00	4～6年生9人	無料
9	音楽と遊ぼう「音楽好きな子集まれ第2弾♪『友達と一緒に歌おう！踊ろう！』	1/22(土) 13:00～15:00	3～6年生30人	無料
10	囲碁道場「頭脳を鍛え自信をつける『基礎から教わるキッズ囲碁』	1/23～2/13の日曜日14:00～16:00	1～6年生20人	無料
11	親子クッキング「梅ちゃん先生と一緒に作る 季節のいろいろ『東方巻』	1/29(土) 10:00～12:00	3～6年生と保護者12組	400円
12	羊毛フェルト「羊毛でチクチク作ろう！『手にのるかわいい雪ダルマ』	1/30(日) 10:00～12:00	3～6年生10人	500円

[申込方法] 12/15(水)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。※12/22(水)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

スポーツ教室 申込みは会場への来館のみ ★詳細はスポーツネット青森ホームページ(<http://miz-ss.com/sportsnet-aomori/top/>)

教室名	開催日時	対象/人員	料金	申込み(申込順)
●みちぎんどリームスタジアム ☎017-765-6200				
カーリング実技指導	12/21(火) 13:00～15:00	小学4年生以上/10人	個人使用料	12/3(金)～14(火)
少年少女カーリング教室	1/6(木)・7(金)・11(火)・12(水)・13(木) 10:00～12:00	小学4年生～中学3年生/16人程度	2,000円	12/3(金)～27(月)

年末年始休館日のお知らせ

施設名	休館日
カクヒログループスタジアム (☎017-743-3361)	
みちぎんどリームスタジアム (☎017-765-6200)	12/29(水)～1/3(月)
盛運輸サンドーム (☎017-729-3106)	
青森市民室内プール (☎017-743-3440)	★プール室 12/29(水)～1/4(火) ★研修室 12/29(水)～1/3(月)

