

# 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
<b>●東部市民センター ☎017-736-6255</b>				
「初心者絵画教室」【後期】～心の贈り物・秋を描く～	10/17(月)・18(火)10:00～12:00	18歳以上5人	無料	10/8(土)9:00～来館・電話
シリーズ「和の伝統文化体験教室」～②風呂敷の驚きの活用法～	10/26(水)10:00～12:00	18歳以上10人	無料	10/12(水)9:00～来館・電話
「シニア向けスマートフォン教室」～基礎コース・文字入力とカメラを学ぶ～	10/28(金)10:00～12:00	60歳以上10人	無料	10/14(金)9:00～来館・電話
東部キッズスクール ベンジャミン先生の「わくわく英会話⑥」	11/5(土)10:00～11:30	小学1～3年生20人	無料	10/22(土)9:00～来館・電話
東部キッズスクール「小中学生のパドミントン基礎教室」	11/5～19の土曜日10:00～12:00	小・中学生13人	900円	10/22(土)12:00～料金持参で来館
体幹を鍛えよう！石川久美子社中「津軽笑っせ手踊り教室」【後期】	11/10・17の木曜日19:00～20:30	5人	無料	10/20(木)9:00～来館・電話
<b>●大野市民センター ☎017-739-6228</b>				
ヨガでゆったり、心と体を鍛えよう♪	11/1～22の火曜日13:00～15:00	18歳以上10人	無料	10/1(土)9:00～電話・来館
煎茶道でお茶を楽しむ	11/9～30の水曜日10:00～12:00	18歳以上10人	1,000円	10/1(土)9:00～電話・来館
【地域力アップ講座】もしもの時に役立つエンディングノート	11/17(木)13:00～15:00	18歳以上15人	無料	10/1(土)9:00～電話・来館
小物づくり(折り鶴の小銭入れ)	11/18・25の金曜日10:00～12:00	18歳以上10人	1,600円	10/1(土)9:00～電話・来館
<b>●横内市民センター ☎017-738-8723</b>				
青森の近代文学 第2弾	10/17(月)10:00～12:00	18歳以上20人	無料	10/3(月)10:00～電話・来館
～ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ～	10/24(月)10:00～12:00	18歳以上15人	無料	10/11(火)10:00～電話・来館
青森市内にある文化財	11/8(火)10:00～11:30	18歳以上25人	無料	10/25(火)10:00～電話・来館
子供から大人まで～ニュースポーツ(ラダーゲッター・〇×ゲーム)～	11/12(土)10:00～12:00	小学生以上30人	無料	10/28(金)10:00～電話・来館
<b>●戸山市民センター ☎017-743-0720</b>				
からだ矯正！背骨の歪みを整えよう！	10/26～11/9の水曜日10:00～12:00	18歳以上15人	無料	10/1(土)10:00～電話・来館
【地域力アップ講座②】「地域包括支援センターって知ってますか？」	11/15(火)10:00～12:00	18歳以上20人	無料	10/10(月)10:00～電話・来館
<b>●油川市民センター ☎017-788-1201</b>				
税務署が教える相続税のお話	10/27(木)10:00～12:00	18歳以上20人	無料	10/3(月)9:00～電話・来館
羊毛でミニマフラーを作ろう(クイックラフト)	11/7(月)10:00～13:00	18歳以上10人	1,300円	10/18(火)9:00～電話・来館
やさしい着付け教室	11/10～12/15の木曜日10:00～12:00	18歳以上15人	無料	10/20(木)9:00～電話・来館
はじめてのごぎん刺し、コースターに挑戦	11/15～29の火曜日10:00～12:00	18歳以上10人	1,000円	10/25(火)9:00～電話・来館
<b>●古川市民センター ☎017-776-8082</b>				
【地域力アップ講座】「ほんとは知らない市役所の仕事」	10/24(月)10:00～12:00	18歳以上20人	無料	10/5(水)10:00～電話・来館
ソフトエアロビクスと健康講座	11/5～12/3の土曜日10:00～11:30	中学生以上50人(抽選)	無料	10/22(土)9:00～9:30来館受付、9:30～抽選
<b>●荒川市民センター ☎017-739-2343</b>				
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～	10/18(火)10:00～11:30	6か月～3歳の乳幼児と保護者15組30人	無料	10/5(水)9:00～電話・来館
和布でハンドメイド～かわいいお地藏様～	10/21・28の金曜日10:00～12:00	18歳以上10人	800円	10/7(金)9:00～電話・来館
草木染教室～マリーゴールド～	10/27(木)10:00～12:00	18歳以上12人	1,000円	10/13(木)9:00～電話・来館
からだスッキリ！リフレッシュヨガ	10/28(金)13:00～14:30	18歳以上20人	無料	10/14(金)9:00～電話・来館
今日は俺が作るぜ！男の料理教室～秋～	10/29(土)10:00～13:00	中学生以上の男性12人	1,000円	10/11(火)9:00～電話・来館
楽しくフィットネス！～エアロビクス&ストレッチ教室～	11/8～29の火曜日19:00～21:00	高校生以上30人	無料	10/26(水)9:00～電話・来館
心しずかに自分と向き合う～写経と心にひびくお話～	11/12(土)10:00～12:00	中学生以上20人	無料	10/28(金)9:00～電話・来館
<b>●沖館市民センター ☎017-761-4161</b>				
心静かに・・・写経を学ぶ	10/13～27の木曜日10:00～12:00	18歳以上20人	100円	10/3(月)9:00～電話・来館
スタンドグラスでフットランプづくり	10/19・26の水曜日9:30～12:30	18歳以上10人	2,500円	10/4(火)9:00～電話・来館
一味違う肉料理	10/21(金)10:00～13:00	18歳以上20人	1,800円	10/5(水)9:00～電話・来館
健康教室「シニア世代に保健師さんがすすめる健康習慣」	10/25(火)10:00～12:00	50歳以上30人	無料	10/6(木)9:00～電話・来館
<b>●北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244</b>				
権現舞と居合術	11/6(日)10:00～12:00	18歳以上20人	無料	10/1(土)9:00～電話・来館
初めての社交ダンス	11/11・18の金曜日10:00～12:00	18歳以上10人	無料	10/10(月)9:00～電話・来館
安藤氏と城館について(フォーラム)	11/19(土)13:00～16:00	18歳以上40人	無料	10/1(土)9:00～電話・来館
自分へのご褒美に！疲労回復、ステーキ丼	11/23(水)10:00～13:00	18歳以上12人(抽選)	無料	10/21(金)～23(日)9:00～電話・来館、10/25(火)9:00～抽選結果揭示

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、9月5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	初めてでも安心！エアロビクス&ストレッチで楽しく運動習慣づくり	11/1～29の火曜日10:00～12:00 ※11/15除く	18歳以上30人	無料
	2	版画で作る年賀状～あおもりから新年のごあいさつ～	11/5～12/17の土曜日10:00～12:00 ※11/12・19除く	18歳以上12人	700円
	3	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！～	11/7(月) 10:00～11:30	18歳以上30人	無料
	4	日本の財政、青森の経済情勢について考えよう	11/8(火) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料
	5	小牧野遺跡を中心とした国内外の環状列石&白神山地VR体験	11/9(水) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料
	6	太極拳で冬場の健康維持	11/10～12/1の木曜日13:30～15:30	18歳以上30人	無料
	7	暮らしを支える税と財政	11/14(月) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料
	8	知っておきたい終活の話～幸せな遺言・相続について～	11/19(土) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料
	9	こぎん刺しでミニがまぐちを作ってみよう	11/23(水) 13:00～15:00	中学生以上15人	1,000円
	10	毎日の食生活を見直してみよう！～楽しく健康な人生のための食生活～	11/28(月) 10:00～11:30	18歳以上30人	無料
戸山市民センター	11	さぁクリスマス！ファミリーパーティー☆	11/27(日) 10:00～13:00	中学生以上8人	1,500円
	12	新城石江の中世遺跡	11/4(金) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料
西部市民センター	13	初めての太極拳でラクラク転倒予防	11/7～28の月曜日 10:00～12:00	18歳以上30人	無料
	14	塩谷先生の「うたごえ&ミニレクリエーション」	11/9～30の水曜日 13:00～15:00	30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	将棋道場「粘り強く考える力を身につける『はじめての子ども将棋教室』	11/5～26の土曜日10:00～12:00	1～6年生20人	無料
2	羊毛フェルト「羊毛でチクチク作ろう！『コロんとかわいいパンダちゃん』	11/6(日) 10:00～12:00	3～6年生10人	500円
3	パティシエ「季節の果物でおやつ作り！『県産リンゴの簡単タルトタタン』	11/12(土) 10:00～12:00	3～6年生15人	600円
4	スポーツチャンバラ「勇者大募集！スポーツチャンバラで勝負をしよう！」	11/12(土) 13:00～15:00	1～6年生15人	無料
5	国際交流「ゲーム」国際交流員ベン先生に教わる『とっても楽しいアメリカのイースター』	11/13(日) 13:00～15:00	1～6年生15人	無料
6	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』	11/19・26(土) 13:30～15:30	1～6年生20人	無料
7	津軽こぎんざし「キッズこぎんざし応用編『縫わずに作れるとってもかわいいミニがまぐち』	11/23(水) 10:00～12:00	3～6年生15人 ※3年生は保護者同伴	500円
8	パティシエ「オリジナルデコレーションを楽しもう！『ケーキミックス粉で作る簡単マドレーヌ』	11/26(土) 10:00～12:00	3～6年生15人	600円
9	サイエンス「天然色素で染め物体験『自分だけのハンカチ作り』	11/27(日) 13:00～15:00	1～6年生30人	無料

【申込方法】 10/17(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。※10/24(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

## 中央市民センターのイベント

所 中央市民センター ☎017-734-0164 ※第3日曜日、年末年始は休館

### ◆こどもの映写会

時 10月23日(日) 10:00～10:40(開場9:30)

因 おしりたんていシリーズ「ププッ コアラちゃんだいかつやく」、「ププッ とこやさんにうかぶゆうれい」

因 料 25人(当日先着順)/無料

### ◆10月のプラネタリウム

料 160円(中学生以下無料/障がい者手帳提示80円)

星空の時間 土曜日 ①11:00 ②13:30

必見! 皆既月食～赤く染まる月～ 日曜日・祝日 13:30  
(約50分) (16日除く)

プラネくと星空さんぽ 日曜日・祝日 11:00  
絵話「しょうじょう寺のためぎばやし」 (16日除く)  
(幼児向け・約40分)

### ◆おとなの映写会

時 10月28日(金) 10:00～11:45(開場9:30)

因 「オリバー・ツイスト」…戦争の中で運命をもてあそばれていく健気な少年オリバー・ツイストの感動物語(1947年/字幕版)

因 料 50人(当日先着順)/無料

いずれのイベントも  
マスクの着用を  
お願いします



中央市民センター 長内