

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／👨‍👩‍👧‍👦は子ども・親子が参加できる講座
 ／申込方法★については19ページ参照／対象：市内在住のかた

講座名	開催日時	対象/人員	料金	申込方法
中央市民センター ☎017-734-0164				
エミリアノ先生の楽しい英会話教室	6/6～20の火曜日13:30～15:30	18歳以上30人	無料	
日常生活で使える筆ペン習字 ～目からウロコの文字の書き方～	6/7～7/5の水曜日 10:00～12:00	18歳以上15人	1,500円	
定年退職後の生活設計～気になる退職後の医療保険・年金制度の知識について～	6/10(土) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
はじめてのスマホ教室	6/15～29の木曜日13:30～15:30	18歳以上15人	無料	
新しい運動ボディアワークで肩こりを整えよう	6/19・26の月曜日18:00～20:00	18歳以上20人	無料	
からだパー®で本来の健康能力を取り戻そう! 活力溢れる“からだ”づくり	6/20～7/4の火曜日 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	
暮らしの税教室「高齢者と年金の税のお話」 ～高齢者が受けられる特例について～	6/26(月) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
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～青森野菜を使った夏料理編～	6/30(金) 10:00～13:00	18歳以上20人	1,500円	★
🐦 クラフト教室「世界に一つだけのグラデーションキャンドルを作ろう!」Aコース・Bコース	6/3(土) A…10:00～11:30、 B…13:00～14:30	A…小学1～2年生15人、 B…小学3～6年生15人	600円	
🐦 パティシエ「くちどけサクほろ♪幸せのブルドネージュを作ろう!」	6/4(日) 10:00～12:00	小学3～6年生12人	600円	
🐦 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!」	6/4(日) 14:00～16:00	小学4～6年生15人	無料	
🐦 クッキング「カフェメニューを楽しもう!」 『ミックスサンド』と『ミルクティー』	6/10(土) 10:00～12:00	小学3～6年生12人	700円	
🐦 国際交流「国際交流員ベン先生と一緒に『ピニャータやその他のアメリカで人気のゲームをたくさん楽しんじゃおう!!』」	6/24(土) 10:00～12:00	小学生20人	無料	
🐦 空手道「心と体と技を磨く! キッズ空手道場」	6/24・7/1の土曜日13:00～15:00	小学生20人	無料	
西部市民センター ☎017-788-2491				
ゆっくりじっくり初めての太極拳	6/5～26の月曜日10:00～12:00	18歳以上30人	無料	
🐦 親子で歌って音あそび♪～6月のおうた～	6/1・8の木曜日10:00～11:00	1～4歳と保護者10組	無料	★
🐦 タイムスリップ 身近な物を使って楽しく遊ぼう	6/10・17の土曜日10:00～12:00	小学生20人	無料	
東部市民センター ☎017-736-6255				
シニア世代のピラティス講座～心と体をしなやかに～	5/19～6/2の金曜日10:00～11:30	60歳以上10人	無料	5/2(火)9:00～来館・電話
シリーズ歌声教室「季節の歌を明るく元気に歌いましょう」	5/22(月) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	5/3(水)9:00～来館・電話
バレリーナになった気分ストレッチ	6/3～17の土曜日10:00～12:00	18歳以上15人	無料	5/12(金)9:00～来館・電話
相続講座～必ずやってくる【相続】をスムーズに乗り切るために～	6/12(月) 10:00～11:30	18歳以上10人	無料	5/22(月)9:00～来館・電話
保険講座～将来も安心して過ごすために～	6/13(火) 10:00～11:30	18歳以上10人	無料	5/22(月)9:00～来館・電話
こけ玉を作ってみよう	6/14(水) 10:00～11:30	18歳以上10人	300円	5/24(水)9:00～ 料金持参で来館
シニアのスマホ教室～基礎と応用～	6/21・28の水曜日10:00～12:00	60歳以上10人	無料	5/30(火)9:00～来館・電話
大野市民センター ☎017-739-6228				
初心者さん大集合～3B体操で毎日若々しく～	6/6～27の火曜日13:00～15:00	18歳以上10人	無料	5/1(月)9:00～電話・来館
第2弾! スッキリ暮らすコツを学ぼう! 体験型お片づけ講座	6/22(木) 13:00～15:00	18歳以上20人	無料	5/1(月)9:00～電話・来館
横内市民センター ☎017-738-8723				
初めてのスマホ教室	5/16(火)・17(水)13:30～15:30	18歳以上12人	無料	5/1(月)10:00～電話・来館
風薫る5月 合浦公園の石碑巡り	5/26(金) 9:30～12:00	18歳以上15人	無料	5/10(水)10:00～電話・来館
ロコモ予防体操と脳トレ(南地域包括支援センター編)	5/29(月) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	5/12(金)10:00～電話・来館
ボディアワーク教室 運動苦手さん・肩こり、腰痛 予防に!是非!	6/5・12の月曜日 18:00～20:00	18歳以上15人	無料	5/22(月)10:00～電話・来館
お菓子作り教室～手軽につまんでパン～	6/10(土) 10:00～13:00	18歳以上12人	2,500円	5/25(木)10:00～電話・来館
戸山市民センター ☎017-743-0720				
健康常識のウソ・ホント(設問60に挑戦)	5/24(水) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	5/1(月)9:00～電話・来館
中高年のフィットネス!!	6/8～29の木曜日13:00～15:00	18歳以上16人 (抽選)	無料	5/7(日)9:00～9(火)15:00 電話・来館※5/10(水)抽選結果揭示
【地域力アップ講座】海洋葬ってなに!?～散骨葬送を学ぶ～	6/14(水) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	5/12(金)9:00～電話・来館
油川市民センター ☎017-788-1201				
やさしい着付け教室	5/25～6/22の木曜日10:00～12:00	18歳以上15人	無料	5/1(月)9:00～電話・来館

団記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ

※掲載の内容は、4月3日時点の情報をもとに、作成しています。イベントなどは中止・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。

講座名	開催日時	対象/人員	料金	申込方法
古川市民センター ☎017-776-8082				
【地域力アップ講座】そば打ち体験	5/24(水) 9:30~13:30	18歳以上18人	1,500円	5/7(日)10:00~電話・来館
ゲームで楽しくマナフィット①(6/17を除く)	6/3~7/8の土曜日 10:00~12:00	中学生以上30人 (抽選)	無料	5/20(土)9:00~9:30来館受付。9:30~抽選。
楽しくさっぱりSHINOメソッド~その人流の体操(6/18を除く)	6/4~7/9の日曜日 9:00~10:00	60歳以上20人	無料	5/10(水)10:00~電話・来館
鉢花講座①	6/8(木) 10:00~12:00	18歳以上15人	1,000円	5/18(木)10:00~電話・来館
【地域力アップ講座】こころを整え写経①	6/9(金) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	5/19(金)10:00~電話・来館
頭と体を元気にする90分	6/10(土) 10:00~11:30	65歳以上20人	無料	5/25(木)10:00~電話・来館
荒川市民センター ☎017-739-2343 (〒030-0111 荒川字柴田129-1)				
手作りスイーツ教室~焼きドーナツ~	5/13(土) 10:00~12:00	中学生以上16人	1,500円	5/1(月)9:00~電話・来館
からだスッキリ!リフレッシュヨガ	5/19(金) 19:00~20:30	高校生以上20人	無料	5/8(月)9:00~電話・来館
青森の秘民俗探訪	5/24(水) 13:30~15:30	18歳以上30人	無料	5/9(火)9:00~電話・来館
はじめての手話教室	6/5~26の月曜日19:00~21:00	高校生以上15人	無料	5/22(月)9:00~電話・来館
青森のなつかしおやつ~笹餅~	①6/9(金) 10:00~13:00 ②6/16(金) 10:00~13:00	18歳以上各16人 (抽選)	800円	5/22(月)必着で、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・希望日を往復はがきで郵送。
わら細工教室~手作りミニほうき~	6/11(日) 10:00~12:00	中学生以上20人	500円	5/23(火)9:00~電話・来館
リバイバルミュージックでフィットネス!~エアロ&ストレッチ~	6/12(月) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料	5/29(月)9:00~電話・来館
ママ&ベビー・キッズフィットネス~親子で楽しく運動しよう!~	5/15(月) 10:00~12:00	3歳以下と保護者15組30人	無料	5/1(月)9:00~電話・来館
アタマとカラダを使って遊ぼう!~キッズشناブソロジー®教室~	5/20(土) 14:00~15:30	年長~小学3年生30人	無料	5/8(月)9:00~電話・来館
ママ&ベビー・キッズフィットネス~親子で楽しく運動しよう!~	6/6(火) 10:00~12:00	3歳以下と保護者15組30人	無料	5/22(月)9:00~電話・来館
沖館市民センター ☎017-761-4161				
ロコモ予防体操&リラックソヨガ(5/25除く)	5/11~6/15の木曜日10:00~12:00	18歳以上20人	無料	5/2(火)9:00~電話・来館
母の日に贈ろう~華やかテーブルフラワーアレンジ~	5/13(土) 13:30~15:30	中学生以上10人	1,500円	5/2(火)9:00~電話・来館
豊のヘリとメッシュの夏用バッグ	5/18~6/1の木曜日9:30~12:30	18歳以上10人	3,500円	5/8(月)9:00~電話・来館
知っておこう!青森市の台所事情	5/22(月) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料	5/9(火)9:00~電話・来館
今さら聞けない...知っておきたい大人の冠婚葬祭マナー	5/29(月) 10:00~12:00	18歳以上15人	無料	5/9(火)9:00~電話・来館
北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244				
山城探訪第8弾!前田蝦夷館・南方山城遺構	5/27(土) 9:00~13:00	18歳以上20人	無料	5/1(月)9:00~電話・来館
災害に備えて「徒手搬送とクロスロードゲーム」	6/5(月) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	5/1(月)9:00~電話・来館
値上げラッシュを乗り切る!節約方法	6/8(木) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	5/1(月)9:00~電話・来館
梅ちゃん先生の「魚のさばき方と握りずし」	6/17(土) 10:00~13:00	18歳以上12人 (抽選)	1,000円	5/13(土)~15(月)9:00~電話・来館 5/17(水)当選者のみ通知
生活習慣病とノルディックウォーキング	6/19・26の月曜日10:00~12:00	18歳以上15人	無料	5/13(土)9:00~電話・来館
音楽と健康「嚙下予防・脳トレ・歌唱・ジャズ鑑賞」	6/22(木) 10:00~12:00	60歳以上20人	無料	5/13(土)9:00~電話・来館

申込方法欄が★の講座は下記の方法でお申込みください

[申込方法] 5/15(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。※5/22(月)から結果通知

- 申込用紙(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(コンビニなど不可) ●Eメール(件名「講座名申込」)

[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(小・中学生のみ) 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)

青森競輪日程(5月前半) 青森競輪場 (☎017-787-2020) 本場開催は6/5(月)から!

【平塚】日本選手権(G I) 場外	2日(火)~7日(日)	奈良ナイター(F I) 場外※	8日(月)~10日(水)
佐世保ナイター(F I) 場外	2日(火)~4日(木)	富山(F I) 場外	11日(木)~13日(土)
岸和田(F I) 場外	5日(金)~7日(日)	函館記念(G III) 場外	13日(土)~16日(火)
大垣(F I) 場外※	8日(月)~10日(水)	小倉ナイター(F I) 場外	13日(土)~15日(月)
武雄(F I) 場外※	8日(月)~10日(水)		

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。

※は安方前売SCでのみ発売

青森競輪場

イメージキャラクター 葵 萌輪

