



# 講座 ※料金…記載のないものは無料

講座名	日時/場所/内容	対象/人員	料金/備考	申込み/問合せ
定期救命講習	いずれも心肺蘇生法(成人)、AEDの使用 方法などについて①青森会場…毎月第2 水曜日9:00~12:00/消防合同庁舎4 階体育室②浪岡会場…毎月第3日曜日 9:00~12:00/浪岡消防署2階会議室	①30人 ②10人	②6月のみ 第4日曜日開催	いずれも前日までに、電話また は直接、①は消防本部警防課(☎ 017-775-0854)へ、②は浪岡消 防署(☎0172-62-3119)へ
小学生ソフト テニス講習会  ホームページは こちら▶	①夏期…10/26(木)まで/大進建設スポ ーツ広場②冬期…11/13(月)~R6.3/26 (火)/カクヒログループスタジアム ※ラケットの貸出しあり	市内在住 の小学生 20人	1回1人500円/動 きやすい服装、ソフ トテニスラケット、 テニスシューズ持参	事前に、申込書(ホームページ からダウンロード)をFAXまたは 直接、青森市ソフトテニス連盟 (新保、☎090-2609-7971、F 017-735-4090)へ
令和5年度 「消費生活大学講座」  	各日13:00~15:00、県民福祉プラザ4 階県民ホールで開催 ①6/14(水)…「短命県返上が教えてくれ るもの」講師:中路重之さん(弘前大学) ②7/26(水)…「景品表示法の基礎と消費 者被害の防止~最近の違反事例を踏ま えて~」講師:染谷隆明さん(池田・染谷法律 事務所)③8/23(水)…「製品の安全な使い 方~製品事故の事例紹介~」講師:独立行 政法人製品評価技術基盤機構NITE東北支 所④9/13(水)…「非常時やもしもの時 の食を考える」講師:森山洋美さん(青森中央 短期大学)⑤10/25(水)…「『津軽ご ん刺し』の今昔~伝統は預かり物~」講師:成田 貞治さん(有限会社弘前ごん研究)	200人	県民カレッジ認定講座   ▲②の講師 染谷弁護士	事前に電話で、青森県消費生活 センター業務啓発課(☎ 017-722-3348)へ
「あおり歴史トリビア」 を読む会 【テーマ】 江戸時代の地名から繙く青 森の歴史	6/21(水) ①14:00~②18:30~ ※① ②同内容/市民図書館 8階会議室2/ 講師:工藤大輔(歴史資料室長)	各回20人	-	6/1(木)から、歴史資料室(☎ 017-732-5271 ※月~金曜日 9:00~17:00受付)へ
男女共同参画講座 「日本を変えた女性たち これから変えるわたしたち」	6/24(土) 13:30~15:30/男女共同参 画プラザ「カダール」研修室/講師:国広 陽子さん(武蔵大学名誉教授) ※後日青 森市議会傍聴予定	50人	-	事前に、氏名・電話番号を、電 話・FAX・Eメールまたは直接、 男女共同参画プラザ「カダール」 (☎017-776-8800、F017-776 -8828、✉kadar-kouza@ kadar-acor.jp)へ
ふれあい農園加工体験講座 楽しいパンづくり	6/25(日)10:00~12:00/ふれあい農園 /バターロール生地を使ったパンづくり	4組(1組 4人まで)	1組2,000円	6/15(木)必着で、住所・氏名・ 電話番号を、往復はがき(1組1 枚)で、〒030-1261 四戸橋字 磯部243-342 ふれあい農園 「楽しいパンづくり」(☎017- 761-3082)へ
サークル体験講座 「メッシュで作るポシェット」	7/11・25の火曜日各日9:30~12:30/ 働く女性の家「アコール」会議室/沢山も のを入れることができる軽くて夏にビツ タリなバッグを作成 講師:大谷真知子 さん(おしゃれな手芸代表)	10人 (抽選)	3,000円(材料費)/ 裁縫道具、ものさ し、筆記用具持参。 Eメールの場合は件 名に「メッシュで作 るポシェット申込」 と記入。	6/13(火)までに、氏名・年代・ 電話番号を、電話・Eメール で、働く女性の家「アコール」 (☎017-723-1700、✉acor- kouza@kadar-acor.jp)へ

## スポーツ教室 申込みは会場への来館のみ ★詳細は指定管理者ホームページ (☎http://sports-aomori.jp/)

教室名	開催日時	対象/人員	料金	申込み (申込順)
●カクヒログループスタジアム ☎017-743-3361				
バスケット教室	7/29(土)・30(日) 9:30~11:30	小学3~6年生30人	1,500円	6/1(木)~
●みちぎんドリームスタジアム ☎017-765-6200				
グループフィットネス(レズミルス) ①③ボディコンバット ②ボディアタック	①毎週火曜日②毎週水曜日③毎週金曜日 各日13:00~13:45	15人	1回500円	当日、料金持参で 申込み

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

大垣記念 (G III) 場外	3日(土)~6日(火)	【京都向日町】施設整備等協賛 競輪 (G III) 場外	8日(木)~11日(日)
函館ナイター (F I) 場外	3日(土)~5日(月)	青森ミッドナイト (F II)	10日(土)~12日(月)
岸和田 (F I) 場外	4日(日)~6日(火)	【岸和田】 高松宮記念杯 (G I) 場外	13日(火)~18日(日)
青森モーニング (F II)	5日(月)~7日(水)	佐世保ナイター (F I) 場外	13日(火)~15日(木)
玉野ナイター (F I) 場外	6日(火)~8日(木)		
弥彦 (F I) 場外	7日(水)~9日(金)		



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。  
ミッドナイトは一般入場は行っていません。

青森競輪場  
イメージキャラクター 葵 競輪

市からの重要NEWS  
健康ナビ  
情報ひろば

☑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、5月8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。

# 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 / 対象：市内在住のかた / 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23ページ参照

講座名	開催日時	対象/人員	料金	申込方法
<b>中央市民センター ☎017-734-0164</b>				
太極拳でリラックス～カラダのバランスを整えよう！～	7/6～27の木曜日13:30～15:30	18歳以上30人	無料	
石川義梅先生に学ぶ！津軽手踊り教室	7/7～28の金曜日14:00～16:00	18歳以上20人	無料	
楽しく脳を活性化！シナプソロジー®	7/11～25の火曜日10:00～12:00	18歳以上30人	無料	
今から始める資産形成～運用方法やリスクについて～	7/15(土) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
くるみボタンでかわいいこぎん金魚を作ってみよう	7/17(月) 13:00～15:00	中学生以上15人	1,000円	
親子でもOK！正しいねぶた衣装の着付け教室	7/22(土) 10:00～12:00	18歳以上女性15人	無料	
コク深いアイスコーヒーの淹れ方教室	7/24(月) 10:00～12:00	18歳以上20人	1,200円	
🐼 梅ちゃん先生と作る大人気韓国ごはん	7/1(土) 10:00～12:00	小学3～6年生と保護者10組	無料	
🐼 今のうちに身に付けたいキッズヨガ	7/2・9の日曜日10:00～12:00	小学生20人	無料	
🐼 ロボットプログラミング「一光る・鳴る・動くー」	7/2(日) 13:00～15:00	小学1～3年生8人(保護者同伴可)	無料	
🐼 戦術で勝利をつかめ！スポーツ鬼ごっこ	7/8(土) 10:00～12:00	小学生20人	無料	
🐼 サイエンス「すぐにできるアイスクリームの秘密」	7/9(日) 13:00～15:00	小学生30人	無料	
🐼 親子で挑む！スポーツチャンバラで勝負をしよう！	7/15(土) 10:00～12:00	小学生と保護者15組	無料	
🐼 フローリスト「麦わら帽子のサマーアレンジ」	7/15(土) 13:00～15:00	小学3～6年生15人	1,000円	
🐼 津軽こぎんざし「伝統芸能こぎんざしで『金魚』を作ろう！」	7/17(月) 10:00～12:00	小学4～6年生15人※	500円	
🐼 パティシエ「フルーツパフェを作ろう」	7/22(土) 10:00～12:00	小学3～6年生12人	600円	
🐼 キッズ切り絵「八戸先生と切り絵で作る水族館」	7/22(土) 13:00～15:00	小学4～6年生20人※	500円	
🐼 遊びがいっぱいレクリエーションひろば	7/23(日) 13:00～15:00	小学生と保護者20組	1人100円	
🐼 電気エネルギー教室「プロが教える電気のひみつ」	7/24(月) 13:00～15:00	小学3～6年生30人	無料	
🐼 マネースクール「うらしまさんも驚いた！便利なお金～電子マネー～」	7/25(火) 10:00～12:00	小学生20人(保護者同伴可)	無料	
🐼 環境みなおし隊☆陸奥湾カルタで遊ぼう	7/25(火) 13:00～14:30	小学生20人	無料	
🐼 そろばん教室「そろばんで脳トレ『珠算式暗算トレーニング入門』」Aコース・Bコース	7/26(水) A…10:00～11:00、B…11:00～12:00	小学生各10人	無料	
🐼 国際交流「中秋節について学ぼう！」	7/26(水) 13:00～15:00	小学3～6年生20人	無料	
🐼 明治食育セミナー「チョコレート教室&映像工場見学」	7/27(木) 10:00～11:30	小学生と保護者20組	無料	
🐼 キッズ金融セミナー「まなぼう教室【為替編】サイコロゲームで輸入体験！+アニメで学ぼう株式のススメ！」	7/27(木) 13:00～14:30	小学4～6年生30人※	無料	
🐼 書道「目指せ入賞！こども書道教室」Aコース・Bコース	7/28(金) A…10:00～12:00、B…13:00～15:00	A…小学3～4年生10人 B…小学5～6年生10人	無料	
🐼 国際交流員「ベン先生と『日中のお泊り会をしよう!!』」	7/29(土) 10:00～12:00	小学生20人	無料	
🐼 貝殻とシーグラスで素敵なフォトフレームを作ろう！	7/30(日) 13:00～14:30	小学生以上30人	1,200円	
🐼 グルテン取り出し実験「小麦・小麦粉のひみつ」	7/31(月) 10:00～11:30	小学3～6年生20人	無料	
<b>西部市民センター ☎017-788-2491</b>				
心が静まる写経	7/5～19の水曜日10:00～12:00	18歳以上30人	100円	6/3(土)9:00～来館
アクアフィットネス2期	8/29～10/31の火曜日13:00～15:00	18歳以上25人(抽選)	4,500円	6/1(木)10:00～6/30(金)19:00来館 7/1(土)9:30抽選10:00結果発表 7/5(水)19:00までに料金持参
一般水泳教室2期 ※11/3除く	9/1～11/10の金曜日13:00～15:00	18歳以上20人(抽選)	4,500円	
🐼 キラキラ宝石石けんとアロマスプレー作り	7/15(土) 10:00～12:00	小学生以上15人	800円	6/3(土)10:00～料金持参で来館
🐼 県産木材で作る親子木工教室	7/17(月) 10:00～12:00	小学生と保護者10組	無料	
🐼 楽しく覚える英語教室	7/24(月)・26(水)・28(金) 10:00～11:30	小学1～3年生20人	無料	★
🐼 小学生水泳教室2期	8/31～11/2の木曜日16:00～18:00	小学生20人(抽選)	4,500円	6/1(木)10:00～6/30(金)19:00来館 7/1(土)9:30抽選10:00結果発表 7/5(水)19:00までに料金持参

★  
※は保護者同伴の場合のみ小学3年生も可

← その他市民センターの講座は次ページから (★の申込方法は23ページでご確認ください)