

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

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				
開館40周年記念プレートーク 伊奈かっぺいの「健康だから暴飲暴食ができる」	6/24(土) 14:00~15:30	18歳以上70人	無料	6/10(土) 9:00~来館
小牧野遺跡を中心とした国内外の環状列石	7/5(水) 10:00~11:30	18歳以上20人	無料	6/14(水) 9:00~来館・電話
幸子さんの「笹モチ作り」	7/8(土) 14:00~16:00	18歳以上12人	500円	6/16(金) 9:00~料金持参で来館
青森市東部地区の歴史	7/12(水) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	6/21(水) 9:00~来館・電話
三内丸山遺跡と世界遺産	7/19(水) 10:00~11:30	18歳以上20人	無料	6/28(水) 9:00~来館・電話
シニアのスマホ教室~基礎と応用~	7/19・26の水曜日10:00~12:00	60歳以上10人	無料	6/29(木) 9:00~来館・電話
 ドローンの豆知識と操縦体験	6/24(土) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00	①小学4~6年生 ②中学生 各10人	無料	6/2(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「わくわく英会話サマースクール」	7/1~15の土曜日 10:00~11:30	小学生20人	無料	6/9(金) 9:00~来館・電話
 青森工業高校ねぶた部の「伝統の金魚ねぶた作り教室」	7/15(土) 10:00~13:00	小学生以上16人	1,000円	6/23(金) 9:00~料金持参で来館
大野市民センター ☎017-739-6228				
気軽に出来る癒しのアロマヨガ	7/4・11の火曜日13:00~15:00	18歳以上10人	800円	6/1(木) 9:00~電話・来館
座右の銘を色紙か短冊に書こう!	7/7~21の金曜日10:00~12:00	18歳以上10人	1,000円	6/1(木) 9:00~電話・来館
姿勢改善からだバー®で全身スッキリ	7/18・25の火曜日13:00~15:00	18歳以上10人	無料	6/1(木) 9:00~電話・来館
横内市民センター ☎017-738-8723				
環境講座「ゴーヤ(緑)のカーテン始めよう(講義・植付け)」	6/15(木) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	6/1(木) 10:00~電話・来館
ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	6/19(月) 10:00~12:00	18歳以上15人	無料	6/2(金) 10:00~電話・来館
うちカフェ応援 初心者向けコーヒー教室 4種のコーヒーの飲み比べ	6/22(木) 10:00~12:00	18歳以上16人	1,000円	6/7(水) 10:00~電話・来館
料理教室 「さくらご飯*他3品」	6/29(木) 10:00~13:00	18歳以上12人	1,000円	6/14(水) 10:00~電話・来館
海外旅行 旅先で話してみよう! トラベル英会話	7/6・13の木曜日10:00~12:00	18歳以上15人	無料	6/21(水) 10:00~電話・来館
 出前! フラッセ工房「ミニ金魚ねぶた作り」	7/8(土) 10:00~12:00	小学生以上20人	1,200円	6/22(木) 10:00~電話・来館
戸山市民センター ☎017-743-0720				
不調改善! 背骨コンディショニング体験	6/19~7/10の月曜日 10:00~12:00	18歳以上16人 (抽選)	無料	6/3(土) 9:00~4(日) 18:00電話・来館 6/5(月) 10:00抽選結果揭示
環境講座 ゴーヤで「緑のカーテン」作りにチャレンジ	6/20(火) 10:00~12:00	18歳以上16人	無料	6/9(金) 9:00~電話・来館
【地域力アップ講座】交通安全シミュレーターで運転技能を知る	6/30(金) 9:30~12:30	65歳以上10人 (抽選)	無料	6/11(日) 10:00~12(月) 15:00電話・来館 6/13(火) 10:00抽選結果揭示
ねぶた衣装着付け教室	7/15(土) 10:00~12:00	高校生以上12人	無料	6/13(火) 9:00~電話・来館
油川市民センター ☎017-788-1201				
草木染め体験、イタドリで小風呂敷	6/26(月) 10:00~12:00	18歳以上10人	600円	6/1(木) 9:00~電話・来館
お家時間を楽しむ アイスコーヒー&コーヒーゼリー教室	6/28(水) 10:00~12:00	18歳以上10人	1,200円	6/3(土) 9:00~電話・来館
週末リセット、整えるヨガ	7/8~22の土曜日15:00~17:00	18歳以上15人	無料	6/9(金) 9:00~電話・来館
古川市民センター ☎017-776-8082				
高齢者のためのスマホ初歩講座	7/11・25の火曜日10:00~12:00	65歳以上10人	無料	6/21(水) 10:00~電話・来館
頭と体を元気にする90分 - 第2弾 -	7/15(土) 10:00~11:30	65歳以上20人	無料	6/14(水) 10:00~電話・来館
荒川市民センター ☎017-739-2343				
県産羊毛でハンドメイド~ペットボトルカバー~	6/22(木) 10:00~13:00	18歳以上16人	600円	6/7(水) 9:00~電話・来館
からだスッキリ! リフレッシュヨガ	6/23(金) 19:00~20:30	高校生以上20人	無料	6/7(水) 9:00~電話・来館
梅ちゃん先生のお料理教室~大人のお肉料理~	6/25(日) 10:00~13:00	18歳以上12人	無料	6/8(木) 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~	7/7(金) 18:30~20:30	中学生以上20人	無料	6/22(木) 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~	7/10(月) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料	6/27(火) 9:00~電話・来館
 アタマとカラダを使って遊ぼう! ~キッズシナプソロジー*教室~	6/17(土) 14:00~15:30	年長~小学3年生 30人	無料	6/2(金) 9:00~電話・来館

☑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。

講座名	開催日時	対象/人員	料金	申込方法
沖館市民センター ☎017-761-4161				
シニア向けのスマホ教室 ～基礎・応用・便利なアプリの使い方～	6/13～27の火曜日10:00～12:00	50歳以上12人 (抽選)	無料	6/2(金)～7(水)の9:00～電話・来館 6/8(木)10:00～抽選
お墓と永代供養	6/16(金) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	6/5(月)9:00～電話・来館
【地域力アップ講座】老後一人暮らしになったら ～知っておきたい成年後見制度や高齢者福祉サービスなど～	6/26(月) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	6/5(月)9:00～電話・来館
 パパママ 赤ちゃんとのふれあい体操& ストレッチ	6/15～7/6の木曜日 10:00～12:00	1歳までと保護者 10組20人	無料	6/2(金)9:00～電話・来館
北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244				
ハーブを取り入れた暮らし「紅茶と軽食」	6/29(木) 10:00～13:00	18歳以上12人	1,200円	6/1(木)9:00～電話・来館
令和5年相続税改正！生前贈与への対策とは！	7/3(月) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	6/1(木)9:00～電話・来館
やさしい切り絵「あさがおのうちわづくり」	7/7・14の金曜日10:00～12:00	18歳以上10人	300円	6/10(土)9:00～電話・来館
津軽半島の製鉄遺跡	7/12(水) 10:00～12:00	18歳以上25人	無料	6/10(土)9:00～電話・来館
 夏休み親子木工教室「多目的ミニラックづくり」	7/23(日) 10:00～12:00	小学生親子20組	無料	6/10(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] 6/15(木)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。※6/22(木)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）

中央市民センターのイベント

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

◆こどもの映写会

- ☑時 6月25日(日) 10:00～10:40(開場9:40～)
- ☑内 おしりたんていシリーズ「ププッむらさきふじんの あんごうじけん」
- ☑入料 50人(当日先着順) / 無料

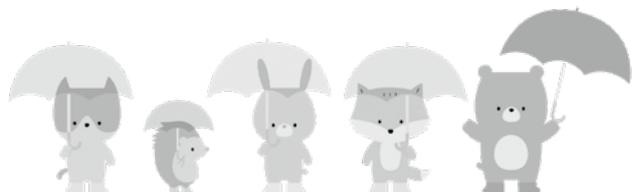
◆おとなの映写会

- ☑時 6月23日(金) 10:00～11:42(開場9:30～)
- ☑内 「雨に唄えば」…アメリカのミュージカル映画。1929年の「雨に唄えば」を原案とし、サイレント映画からトーキー映画へ移行する時代のハリウッドをコメディを交えて描いた作品(1952年作品・吹替版)
- ☑入料 50人(当日先着順) / 無料

◆6月のプラネタリウム

料 160円（中学生以下無料/障害者手帳提示80円）

星空の時間	土曜日 ①11:00 ②13:30
惑星たちのお話(後編) ～外惑星ってなに?～(約50分)	日曜日・祝日 13:30 (18日を除く)
プラネくと星空さんぽ 絵話「王女アリアドネのかんむり」(幼児向け・約40分)	日曜日・祝日 11:00 (18日を除く)



体調の悪いかたはご参加をお控えください

《広告》

○相談/申込のご予約は随時受付中 ※一社 7万円～

海洋散骨

全国唯一 病后除守護神
廣田神社
www.hirotajinja.or.jp
〒017-8545 (青森市 本町)
青森県青森市長島2丁目13-5 ☎017-776-7848



油川ふるさと海岸海水浴場

清掃活動ボランティア募集!

☑時 7月1日(土) 9:00～11:00

☑所 油川ふるさと海岸海水浴場

(油川駅より徒歩10分)

☑園 油川連合町会 (葛西、

☎080-3724-4495)

