

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19ページ参照

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				
暮らしの税教室「株や配当、利子と税のお話」 ～申告が必要な取引や非課税制度について～	8/1(火) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
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!～	8/4(金) 10:00～11:30	18歳以上30人	無料	
地球温暖化防止のためにエコせっけんづくり	8/28(月) 10:00～11:30	18歳以上20人	無料	
青森の近代文学	8/30(水) 10:00～11:30	18歳以上30人	無料	
実際にあった相談事例と解決結果に学ぶ消費者トラブルについて	8/30(水) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
🐼 キッズ宿題サポート「大学生といっしょに! 宿題はラクラク!ニガテ無くして楽しい夏休み」	8/2(水)～4(金)10:00～12:00	小学生20人	無料	
🐼 キッズ歴史「みんなで作ろう!化石レプリカ」	8/3(木) 13:00～14:30	小学3～6年生20人	無料	
🐼 キッズロボットプログラミング 「光る・鳴る・動く」	8/6(日) 13:00～15:00	小学1～3年生8人 (保護者同伴可)	無料	
🐼 キッズ絵画「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」	8/7(月)・8(火)10:00～12:00	小学3～6年生20人	無料	★
🐼 キッズフーリスト「キラキラ輝く世界に1つ だけのハーバリウムを作ろう」	8/7(月) 13:00～15:00	小学3～6年生15人	1,000円	
🐼 キッズ環境セミナー「夏休み!見て・触って・ 楽しく学ぼうSDGs」	8/8(火) 13:00～15:00	小学3～6年生20人	無料	
🐼 キッズ食育セミナー「みるく教室」乳牛のみみつ	8/9(水) 13:00～14:30	小学生と保護者20組	無料	
🐼 キッズ木工「県産木材を使って『環境に優しい木工作品 を作ってみよう』仕上げはオリジナルアレンジで」	8/10(木) 13:00～15:00	小学4～6年生20人	無料	
🐼 キッズけん玉「伝統の遊び『けん玉』で 集中力を身につけよう!」	8/17(木)・18(金)13:00～14:00	小学生20人	無料	
🐼 キッズクッキング「暑い夏を乗り切る!『和菓子』を作ろう」	8/19(土) 10:00～12:00	小学3～6年生12人	600円	
🐼 キッズ空手道「心と体と技を磨く!空手道場」	8/19・26の土曜日13:00～15:00	小学生20人	無料	
🐼 キッズパティシエ「フルーツ盛沢山♪ 『フルーツケーキ』を作ろう」	8/26(土) 10:00～12:00	小学3～6年生12人	600円	
西部市民センター ☎017-788-2491				
夏の爽やか可愛い和菓子	8/6(日) 10:00～13:00	18歳以上16人	700円	7/2(日)10:00～料金持参で来館
🐼 親子で歌って音あそび♪～8月のおうた～	8/17・24の木曜日10:00～11:00	1～4歳と保護者10組	無料	★
東部市民センター ☎017-736-6255				
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」	7/24(月) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	7/10(月)9:00～来館・電話
🐼 東部キッズスクール「青森山田の体操教室」	7/22(土)・23(日)①13:30～ 14:40②14:50～16:00	①小学1～3年生②小 学4～6年生各20人	500円	7/8(土)9:00～料金持参 で来館
大野市民センター ☎017-739-6228				
転ばない体を目指す体幹トレーニング	8/10～31の木曜日18:00～20:00	18歳以上10人	無料	7/1(土)9:00～電話・来館
🐼 夏休み講座・身近なものを使って発電してみよう	8/22(火) 13:00～14:30	小学生20人	無料	7/1(土)9:00～電話・来館
🐼 夏休み講座・ペットボトルけん玉を作ってみよう	8/29(火) 13:00～14:30	小学生20人	無料	7/1(土)9:00～電話・来館
横内市民センター ☎017-738-8723				
アスパム展望台から～青森市の歴史、青森空襲を語る～	7/14(金) 10:00～12:00	18歳以上15人	400円	7/1(土)10:00～電話・来館
初めてのスマホ教室	7/18(火)・19(水)13:30～15:30	18歳以上12人	無料	7/3(月)10:00～電話・来館
写経を体験してみませんか?	7/20(木) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	7/5(水)10:00～電話・来館
ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	7/24(月) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	7/10(月)10:00～電話・来館
郷土の歴史講座 津軽為信の時代	7/28(金) 10:00～12:00	18歳以上25人	無料	7/12(水)10:00～電話・来館
ねぶた衣装の着付け教室	7/29(土) 13:00～15:00	18歳以上10人	無料	7/14(金)10:00～電話・来館
青森の近代文学 第3弾	8/10(木) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	7/26(水)10:00～電話・来館
🐼 夏休み 小学生の極真空手 入門編	7/22(土) 10:00～12:00	小学生15人	無料	7/7(金)10:00～電話・来館
🐼 夏休み エネルギー教室 電気工作に チャレンジ(作った作品はプレゼント)	7/23(日) 10:00～12:00	小学3～6年生 14人	無料	7/8(土)10:00～電話・来館
戸山市民センター ☎017-743-0720				
親子で学ぶ安心できるインターネット	7/29(土) 13:00～15:00	中学生以下と保護者 10組(保護者のみ可)	無料	7/8(土)9:00～電話・来館
ツボ刺激ヨガ	8/8～29の火曜日19:00～21:00	高校生以上16人	無料	7/9(日)9:00～電話・来館
🐼 キッズチャレンジ教室「ドローン操縦」	7/30(日) 10:00～12:00	小学4～6年生8人	無料	7/8(土)13:00～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、6月5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
油川市民センター ☎017-788-1201				
盆踊りをマスターしよう！	8/15(火)・18(金)・19(土) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	7/14(金) 9:00～電話・来館
 こぎん刺しでヘアゴム作り	7/29(土) 10:00～13:00	小学生以上5組10人 (小学生は保護者同伴)	500円	7/1(土) 9:00～電話・来館
 親子で藍染め体験、Tシャツを染めてみよう	8/4(金) 10:00～12:00	小学生と保護者5組10人	500円	7/4(火) 9:00～電話・来館
古川市民センター ☎017-776-8082				
ストレッチヨガ	7/15～8/12の土曜日 10:00～11:30	中学生以上20人 (抽選)	無料	7/8(土) 9:00～9:30 来館受付 9:30～抽選
男性限定水泳講座	7/31～8/21の月曜日 10:00～11:30	18歳以上の男性10人 (抽選)	無料	7/21(金) 9:00～9:30 来館受付 9:30～抽選 ※申込みはいずれか1講座
女性限定水泳講座	8/1～22の火曜日 10:00～11:30	18歳以上の女性20人 (抽選)	無料	
高齢者のための水中ウォーキング	8/2～23の水曜日10:00～11:30	65歳以上20人(抽選)	無料	
高齢者のための水中筋力アップ	8/3～17の木曜日10:00～11:30	65歳以上20人(抽選)	無料	
 少年・少女水泳講座	7/24(月)～28(金) 10:00～12:00	小学3～6年生20人	無料	7/5(水)10:00～電話・来館
 夏休みお助け講座～トートバッグにレジンを飾ろう～	8/11(金) 10:00～12:00	小学生以上10人	1,000円	7/25(火)10:00～電話・来館
荒川市民センター ☎017-739-2343				
今日は俺が作るぜ！男の料理教室～夏～	7/17(月) 10:00～13:00	中学生以上の男性12人	1,000円	7/3(月) 9:00～電話・来館
からだスッキリ！リフレッシュヨガ	7/21(金) 19:00～20:30	高校生以上20人	無料	7/4(火) 9:00～電話・来館
あおもりに妖怪あらわる	7/22(土) 13:30～15:30	中学生以上30人	無料	7/4(火) 9:00～電話・来館
食命人が教える！夏レシピ	7/23(日) 10:00～13:00	中学生以上12人	1,000円	7/10(月) 9:00～電話・来館
知って！使おう！はじめてのスマホ教室	7/27～8/17の木曜日10:00～12:00	18歳以上15人	無料	7/13(木) 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～	7/15(土) 14:00～15:30	5歳～小学3年生 30人	無料	7/3(月) 9:00～電話・来館
 子ども工作教室～県産羊毛でペンケースを作ろう～	7/30(日) 10:00～13:00	小学生12人	600円	7/14(金) 9:00～電話・来館
沖館市民センター ☎017-761-4161				
こぎん刺しでペアのランチョンマットづくり	7/11～25の火曜日10:00～12:00	18歳以上15人	1,200円	7/3(月) 9:00～電話・来館
ねぶた衣装着付教室	7/28(金) 10:00～12:00	18歳以上の女性16人	無料	7/4(火) 9:00～電話・来館
 クラフト式ミニ金魚ねぶたづくり ～出前！ワ・ラッセ工房～	7/23(日) 10:00～12:00	小学生以上15人 (小学生は保護者同伴)	1,200円	7/4(火) 9:00～電話・来館
 丸勝水産ほたて工場見学 ～三方の海からの新鮮な水産加工づくり～	7/29(土) 10:00～12:00	小学生以上20人 (小学生は保護者同伴)	無料	7/5(水) 9:00～電話・来館
北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244				
J A 青森奥内地区女性部の笹餅づくり	8/2(水) 10:00～13:00	18歳以上12人	500円	7/2(日) 9:00～電話・来館
津軽の民間信仰「化粧する地蔵と賽の河原」	8/10(木) 10:00～12:00	18歳以上25人	無料	7/2(日) 9:00～電話・来館
たいぞう&ikukoの生演奏「聞こう！歌おう！昭和の歌」	8/18(金) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	7/10(月) 9:00～電話・来館
藍の生葉でシルクのスツールを染めてみませんか	8/21(月) 13:00～15:00	18歳以上16人	1,500円	7/10(月) 9:00～電話・来館
終活～宮司さんから聞く！墓じまいとは～	8/25(金) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	7/10(月) 9:00～電話・来館
 親子で挑戦！夏休みお肉を使った料理	7/30(日) 10:00～13:00	小学生と保護者6組12人	無料	7/2(日) 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] 7/18(火)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。※7/25(火)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」）

《広告》

○相談/申込のご予約は随時受付中 ※一往 7万円～

海洋散骨

全国唯一 感染症守護神
廣田神社
www.hirotajinja.or.jp
青森県青森市長島2丁目13-5 Tel. 017-776-7848



- [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)

