

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				
シニア向けスマートフォン教室	11/1～15の水曜日13:30～15:30	18歳以上30人	無料	
あおりり産品について学ぼう!	11/2(木) 10:00～11:30	18歳以上30人	無料	
版画で作る年賀状～あおりりから新年のごあいさつ～※11/18除く	11/4～12/9の土曜日10:00～12:00	18歳以上12人	700円	
介護予防運動教室 ～要介護にならないために～	11/6～20の月曜日10:00～12:00	18歳以上30人	無料	
暮らしを支える税と財政	11/7(火) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
暮らしの中の血流改善講座	11/17(金) 10:00～11:00	18歳以上30人	無料	
縄文時代の墓と祭祀	11/17(金) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
知っておきたい終活の話～幸せな遺言・相続について～	11/18(土) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
アロマでめぐりを整える～セルフハンド・フットマッサージ～	11/21・28の火曜日10:00～12:00	18歳以上20人	1,000円	
インターネットのトラブルに気をつけて!	11/21(火) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
こぎん刺し～縫わずにできるがまぐちを作ってみよう～	11/23(木) 13:00～15:00	中学生以上15人	1,000円	★
将棋道場「はじめての子ども将棋教室」	11/4～25の土曜日10:00～12:00	小学生20人	無料	
フローリスト『光るハーバリウム』を作ろう	11/4(土) 10:00～12:00	3～6年生15人	1,000円	
ゾエティスジャパン「ペットについて考えよう」	11/5(日) 10:00～11:30	4～6年生20人	無料	
ロボットプログラミング「光る・鳴る・動くー」	11/5(日) 13:00～15:00	1～3年生8人	無料	
キッズダンス「オールドスクールヒップホップを楽しもう!」	11/5・12の日曜日13:00～15:00	小学生20人	無料	
パティシエ『フルーツサンド』『秋の味覚の茶巾』を作ろう	11/11(土) 10:00～12:00	3～6年生12人	600円	
国際交流「ベン先生と一緒に【感謝祭】を体験しよう!!」	11/18(土) 10:00～12:00	小学生20人	無料	
津軽こぎんざし「伝統芸能こぎんざしで『冬の模様のくるみボタン』を作ろう!」	11/23(木) 10:00～12:00	4～6年生15人※保護者同伴で3年生も可	500円	
クッキング『クリームシチュー』『ホットドッグを作ろう』	11/25(土) 10:00～12:00	3～6年生12人	700円	
英語「国際交流員と学ぶ『キッズ英語』」	11/26(日) 10:00～12:00	3～6年生20人	無料	
西部市民センター ☎017-788-2491				
塩谷先生の「うたごえ&ミニレクリエーション」	11/7～28の火曜日13:00～15:00	30人	無料	10/8(日)9:00～来館
親子で歌って音あそび～11月のおうた～	11/9・16の木曜日10:00～11:00	1～4歳と保護者10組	無料	★
ハマるDIY ミニチュア雑貨クリスマスBOXを作ろう	11/12(日) 10:00～12:00	小学生以上15人	1,300円	10/8(日)10:00～料金持参で来館
東部市民センター ☎017-736-6255				
初心者の方のシニアスマホ教室～基礎と応用～	11/15・22の水曜日10:00～12:00	60歳以上10人	無料	10/25(水)9:00～来館・電話
東部キッズスクール「わくわく英会話ウィンタースクール」	11/4～18の土曜日10:00～11:30	小学生20人	無料	10/13(金)9:00～来館・電話
大野市民センター ☎017-739-6228				
更年期障害について(女性)	11/2(木) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	10/1(日)9:00～電話・来館
ヨガでゆったり、心と体を鍛えよう	11/7～28の火曜日13:00～15:00	18歳以上10人	無料	10/1(日)9:00～電話・来館
【地域力アップ講座】フレイル予防～TVゲームでeスポーツ～	11/16(木) 13:30～15:00	18歳以上20人	無料	10/1(日)9:00～電話・来館
風呂敷包みで粋なおもてなし	11/20(月) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	10/1(日)9:00～電話・来館
横内市民センター ☎017-738-8723				
料理教室「打ち豆ごはん他3品」	10/14(土) 10:00～13:00	18歳以上12人	1,500円	10/2(月)10:00～電話・来館
手芸教室 こぎんのクリスマスリース(額入り)※こぎん針100円	10/17～31の火曜日10:00～12:00	18歳以上15人	1,500円	10/3(火)10:00～電話・来館
ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	10/23(月) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	10/6(金)10:00～電話・来館
青森の近代文学第3弾「太宰治から三浦哲郎と題して」	10/26(木) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	10/12(木)10:00～電話・来館
ハロウィンに生花のアレンジメントはいかがですか?	10/28(土) 10:00～12:00	小学生以上20人	1,500円	10/13(金)10:00～電話・来館
戸山市民センター ☎017-743-0720				
お魚のパワーをいただく料理教室	10/22(日) 10:00～12:00	18歳以上12人	無料	10/1(日)9:00～電話・来館
ネット被害防止講座	10/27(金) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	10/1(日)13:00～電話・来館
初心者向け!英会話教室part2～トラブル編～	10/31・11/7の火曜日10:00～12:00	18歳以上15人	無料	10/8(日)13:00～電話・来館
室内ペタンクを体験してみよう	11/11～12/2の土曜日10:00～12:00	高校生以上20人	無料	10/14(土)9:00～電話・来館
親子で音楽コミュニケーション	10/29(日) 10:00～12:00	未就学児と保護者10組	無料	10/8(日)9:00～電話・来館
油川市民センター ☎017-788-1201				
はじめてのストレッチ&ロコモ ※11/3除く	10/20～11/17の金曜日14:00～16:00	18歳以上15人	無料	10/2(月)9:00～電話・来館
塩谷先生のうたごえ講座	10/30(月) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	10/3(火)9:00～電話・来館
紅茶の淹れ方を極めてティータイムを楽しもう	11/1(水) 10:00～12:00	18歳以上12人	1,200円	10/4(水)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、9月4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				
“新そば”打ち体験講座	10/24(火) 9:30~13:30	18歳以上18人	1,500円	10/3(火)10:00~電話・来館
鉢花講座②(パンジー)	10/25(水) 10:00~12:00	18歳以上15人	1,000円	10/4(水)10:00~電話・来館
【地域力アップ講座】 ところを整え写経②	11/8(水) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	10/18(水)10:00~電話・来館
荒川市民センター ☎017-739-2343				
からだスッキリ!リフレッシュヨガ	10/20(金) 13:30~15:00	18歳以上20人	無料	10/4(水)9:00~電話・来館
今日は俺が作るぜ!男の料理教室~秋~	10/22(日) 10:00~13:00	中学生以上の男性12人	1,000円	10/6(金)9:00~電話・来館
県産羊毛でハンドメイド~ポーチ~	10/26(木) 10:00~13:00	18歳以上16人	600円	10/10(火)9:00~電話・来館
手作りスイーツ教室~フルーツロール~	11/4(土) 10:00~12:00	中学生以上16人	1,800円	10/20(金)9:00~電話・来館
心はずかに自分と向き合う~写経と心にひびくお話~	11/11(土) 14:00~16:00	中学生以上20人	無料	10/26(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~	11/11(土) 18:00~20:00	中学生以上30人	無料	10/25(水)9:00~電話・来館
キッズシナプソロジー®教室	10/21(土) 14:00~15:30	5歳~小学3年生30人	無料	10/6(金)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!~	11/14(火) 10:00~12:00	6か月~3歳と 保護者15組30人	無料	10/31(火)9:00~電話・来館
沖館市民センター ☎017-761-4161				
背骨コンディショニング®	10/12~11/9の木曜日10:00~12:00	18歳以上20人	無料	10/2(月)9:00~電話・来館
レクリエーションスポーツで楽しもう~ラダーゲッターほか~	10/19~11/2の木曜日10:00~12:00	18歳以上20人	無料	10/3(火)9:00~電話・来館
秋のスイーツづくり~県産かぼちゃでチーズケーキほか1品~	11/3(金) 10:00~13:00	18歳以上12人	2,000円	10/4(水)9:00~電話・来館
北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244				
やさしい体操~ロコモ&フレイルの予防~	10/25~11/8の水曜日10:00~12:00	18歳以上12人	無料	10/1(日)9:00~電話・来館
大人のマナーと所作~話し方・動作~	11/10(金) 10:00~12:00	18歳以上10人	無料	10/1(日)9:00~電話・来館
北部ものづくり伝笑会の笹餅づくり	11/16(木) 10:00~12:00	18歳以上12人 (抽選)	500円	10/11(水)~13(金)9:00~電話・来館 10/17(火)9:00~結果揭示
こぎん刺しでインテリアにもできるしめ縄づくり!	11/24・12/1の金曜日10:00~12:00	18歳以上10人	1,000円	10/1(日)9:00~電話・来館
J A青森奥内地区女性部のかぼちゃ餅づくり	11/27(月) 10:00~13:00	18歳以上12人 (抽選)	500円	10/11(水)~13(金)9:00~電話・来館 10/17(火)9:00~結果揭示

申込方法欄が★の講座及び17ページ「市民大学公開講座」は下記の方法でお申込みください

[申込方法] 10/16(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。※10/23(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

☎017-734-0164 ※第3日曜日、年末年始は休館

◆こどもの映写会

🕒10月29日(日) 10:00~10:30(開場9:40~)
📁ポケットモンスター®「トゲピーはだれのもの?」
(英語版・日本語字幕)
👤料50人(当日先着順)/無料

◆おとなの映写会

🕒10月27日(金) 10:00~11:58(開場9:30~)
📁「わが谷は緑なりき」…アメリカの人間ドラマ映画。19世紀末のイギリス・ウェールズ地方のある炭坑町を舞台に、善意と誠実さを貫いて生きる人間の姿と魂を描いた作品(1941年作品・吹替版)
👤料50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/障害者手帳提示80円)

星空の時間	土曜日①11:00 ②13:30
月食が起ころるワケ (約50分)	日曜日・祝日 13:30 (1・15日を除く)
プラネくんと星空さんぽ 絵話「牧羊パーンのものがたり」 (幼児向け・約40分)	日曜日・祝日 11:00 (1・15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 病后除霊神
廣田神社
www.hirotajinja.or.jp
〒030-0813 青森県青森市長島2丁目13-5 ☎017-776-7848