

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 / 受講キャンセルは開始1週間前まで

| 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 | | | | |
| シリーズ「和の伝統文化体験教室」～①日本の伝統技法・飾り結び～ | 8/27(土) 10:00～12:00 | 18歳以上10人 | 600円 | 8/11(木) 9:00～来館・電話 |
| 東部キッズスクール キャスリン&キラ先生の「わくわく英会話③」 | 8/28(日) 10:00～11:30 | 小学生20人 | 無料 | 8/7(日) 9:00～来館・電話 |
| 琴伝流「楽しい大正琴入門教室」 | 9/1・15・22の木曜日10:00～12:00 | 18歳以上7人 | 500円 | 8/18(木)12:00～来館・電話 |
| 生三味線で唄う! 「津軽笑っせ民謡教室」 | 9/1～15の木曜日17:00～18:00 | 5歳以上5人 | 無料 | 8/18(木) 9:00～来館・電話 |
| 山口京先生の健康体操 | 9/3～17の土曜日10:00～12:00 | 中学生以上30人 | 無料 | 8/22(月) 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④」 | 9/10(土) 10:00～11:30 | 小学1～3年生20人 | 無料 | 8/20(土) 9:00～来館・電話 |
| ●大野市民センター ☎017-739-6228 | | | | |
| 3色だけで癒される♡初めてのパステルアート | 9/3(土) 10:00～12:00 | 18歳以上15人 | 1,000円 | 8/1(月) 9:00～電話・来館 |
| 家庭で出来るソフト整体(頭痛・肩こり・腰痛・ひざ痛) | 9/6～20の火曜日13:00～15:00 | 18歳以上10人 | 無料 | 8/1(月) 9:00～電話・来館 |
| まずは自分と家族の安全から! 考えよう我が家の防災 | 9/8(木) 13:00～15:00 | 18歳以上15人 | 無料 | 8/1(月) 9:00～電話・来館 |
| ●横内市民センター ☎017-738-8723 | | | | |
| ～ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ～ | 8/22(月) 10:00～12:00 | 18歳以上15人 | 無料 | 8/8(月)10:00～電話・来館 |
| お菓子づくり教室～ポーリッシュスコーン～ | 8/27(土) 10:00～13:00 | 18歳以上12人 | 2,000円 | 8/12(金)10:00～電話・来館 |
| 藍の生葉の染め物教室(絹ストール大判) | 9/4(日) 10:00～13:00 | 18歳以上12人 | 2,000円 | 8/23(火)10:00～電話・来館 |
| ヨーガでリラックス～ストレス解消～ | 9/6～20の火曜日10:00～11:30 | 55歳以上10人 | 無料 | 8/23(火)10:00～電話・来館 |
| 大人のけん玉遊び(講義を含む) | 9/9(金) 10:00～12:00 | 18歳以上15人 | 無料 | 8/25(木)10:00～電話・来館 |
| 環境講座 グリーンカーテン・ゴーヤを使った料理教室 | 9/10(土) 10:00～13:00 | 18歳以上12人 | 無料 | 8/26(金)10:00～電話・来館 |
| ●戸山市民センター ☎017-743-0720 | | | | |
| キノコの不思議を知る講座 | 9/1(木) 10:00～12:00 | 18歳以上15人 | 無料 | 8/1(月) 9:00～電話・来館 |
| 【地域力アップ講座①】「失敗しない墓じまい」 | 9/14(水) 10:00～12:00 | 18歳以上20人 | 無料 | 8/8(月) 9:00～電話・来館 |
| ●油川市民センター ☎017-788-1201 | | | | |
| 青竹踏みで足裏からスッキリ | 8/24～9/7の水曜日10:00～12:00 | 18歳以上15人 | 無料 | 8/1(月) 9:00～電話・来館 |
| ●古川市民センター ☎017-776-8082 | | | | |
| 動いて笑ってストレス発散! マナフィット - その2 - | 8/20～9/17の土曜日 10:00～12:00 | 中学生以上20人 (抽選) | 無料 | 8/6(土) 9:00～9:30 来館受付 9:30～抽選 |
| 自分の家の水は、どこでつくられた水? | 8/23(火) 10:00～12:00 | 18歳以上20人 | 無料 | 8/4(木)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～ | 8/20(土) 10:00～13:00 | 中学生以上の男性12人 | 1,000円 | 8/5(金) 9:00～電話・来館 |
| 草木染教室～藍～ | 8/25(木) 10:00～12:00 | 18歳以上12人 | 1,500円 | 8/10(水) 9:00～電話・来館 |
| 梅ちゃん先生のお料理教室～大人の肉料理～ | 8/27(土) 10:00～13:00 | 18歳以上12人 | 無料 | 8/12(金) 9:00～電話・来館 |
| 手作りスイーツ教室～スフレチーズケーキ～ | 9/3(土) 10:00～12:00 | 中学生以上12人 | 1,300円 | 8/19(金) 9:00～電話・来館 |
| 初めての陶芸教室～クリスマスツリー～ | 9/7・14,10/12,11/9の水曜日 13:30～15:30 | 18歳以上10人 | 1,500円 | 8/24(水) 9:00～電話・来館 |
| ●沖館市民センター ☎017-761-4161 | | | | |
| 紅花染め教室～絹のオリジナルストール作り～ | 8/30(火) 10:00～12:00 | 18歳以上10人 | 2,000円 | 8/2(火) 9:00～電話・来館 |
| ●西部市民センター ☎017-788-2491 | | | | |
| こぎんの和小物～手さげバッグ～ | 9/6～20の火曜日13:00～15:00 | 18歳以上15人 | 2,000円 | 8/1(月)10:00～料金持 |
| こぎんの和小物～文庫本カバー～ | 9/8～22の木曜日10:00～12:00 | 18歳以上15人 | 1,000円 | 参で来館 |
| ●北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244 | | | | |
| 暦生活～知って伝えよう「お盆・彼岸」～ | 8/25(木) 10:00～12:00 | 18歳以上20人 | 無料 | 8/1(月) 9:00～電話・来館 |
| 年金の新制度とは! | 8/28(日) 10:00～12:00 | 50歳以上20人 | 無料 | 8/1(月) 9:00～電話・来館 |
| J A 青森奥内地区女性部の「おはぎづくり」 | 9/3(土) 13:00～16:00 | 中学生以上12人 (抽選) | 500円 | 8/5(金)～7(日) 9:00～電話・来館 8/12(金) 9:00～抽選結果揭示 |
| きのこを知って、きのこを楽しもう! | 9/6(火) 10:00～12:00 | 18歳以上20人 | 無料 | 8/5(金) 9:00～電話・来館 |
| やさしい切り絵 | 9/9・16の金曜日10:00～12:00 | 18歳以上10人 | 300円 | 8/10(水) 9:00～電話・来館 |
| 身近な災害雪対策「道路の除排雪」 | 9/13(火) 10:00～12:00 | 18歳以上20人 | 無料 | 8/10(水) 9:00～電話・来館 |
| 山城探訪第7弾! 瀬戸子館 | 9/20(火) 9:00～12:30 | 18歳以上20人 | 無料 | 8/10(水) 9:00～電話・来館 |

スポーツ教室

申込みは各会場への来館のみ ★詳細はスポーツネット青森ホームページ(<http://miz-ss.com/sportsnet-aomori/top/>)

| 教室名 | 開催日時 | 対象/人員 | 料金 | 申込み(申込順) |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|--------|--------------|
| ●みちぎんドリームスタジアム ☎017-765-6200 | | | | |
| チャレンジ! カーリング | 8/14(日) 13:00～15:00 | 小学4年生以上10人 | 500円 | 8/2(火)～11(木) |
| ●大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525 | | | | |
| テニスクリニック | 8/23～9/30の火・金曜日(全10回) 10:00～12:00 | 18歳以上の 硬式テニス経験者40人 | 4,000円 | 8/2(火)～ |

掲載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ

※掲載の内容は、7月4日時点の情報をもとに、作成しています。イベント等は中止・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。

市民スクール 応募者多数抽選/少数中止/受講キャンセルは開始1週間前まで

| 開催場所 | 番号 | 講座名 | 開催日時 | 対象/人員 | 料金 |
|----------|----|---------------------------------|---------------------------|------------|--------|
| 中央市民センター | 1 | 介護予防運動教室～要介護にならないために～ | 9/1～22の木曜日 14:00～16:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 2 | 自然エネルギー先進地・青森を目指して | 9/2(金) 13:30～15:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 3 | からだバー®で本来の健康能力を取り戻そう! | 9/6・13・27の火曜日 10:00～12:00 | 18歳以上20人 | 無料 |
| | 4 | 暮らしの税教室「災害と税のお話」 | 9/6(火) 13:30～15:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 5 | 幻想的であつたり☆手づくりひょうたんランプづくり | 9/7～21の水曜日 18:00～20:00 | 18歳以上15人 | 3,500円 |
| | 6 | 今から始める資産形成!～つみたてNISAやiDeCoについて～ | 9/17(土) 10:00～12:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 7 | かしい年金生活～公的年金の解説とその上手な受け取り方～ | 9/17(土) 13:30～15:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 8 | こぎん刺しで素敵なこぎんフレームを作ってみよう! | 9/23(金) 13:00～15:00 | 中学生以上15人 | 1,000円 |
| | 9 | 怪しい金融商品に気を付けよう～おいしい投資話は疑って～ | 9/27(火) 13:30～15:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 10 | 介護保険で利用できるサービス | 9/28(水) 13:30～15:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| 大野市民センター | 11 | 練功十八法で健康な身体づくり | 9/2～23の金曜日 13:00～15:00 | 18歳以上10人 | 無料 |
| 戸山市民センター | 12 | エコクラフトでおしゃれバッグを作ろう | 9/6～27の火曜日 10:00～12:00 | 18歳以上15人 | 2,000円 |
| 西部市民センター | 13 | いろいろな跳び方を覚えよう!なわとび教室 | 9/3・10の土曜日 10:00～12:00 | 小学1～3年生15人 | 無料 |

キッズスクール 開催場所:中央市民センター 対象:市内在住の小学生 応募者多数抽選/少数中止/受講キャンセルは開始1週間前まで

| 番号 | 講座名 | 開催日時 | 対象/人員 | 料金 |
|----|---|--|-------------------------|---------|
| 1 | スポーツ鬼ごっこ 「戦術で勝利をつかめ!進化した本気の遊び『スポーツ鬼ごっこ』」 | 9/3(土) 10:00～12:00 | 1～6年生20人 | 無料 |
| 2 | 親子クッキング 「今が旬!だけきみごはんとアレンジハンバーグ作り!」 | 9/3(土) 10:00～12:00 | 3～6年生と保護者12組 | ひとり600円 |
| 3 | ダンス&ウォーク「みんなで踊ろう♪『K-POPカバーダンス』」 ①Aコース②Bコース | 9/10～10/1の土曜日 ①10:00～11:00②11:00～12:00 | ①1～2年生20人 ②3～6年生20人 | 無料 |
| 4 | 茶道「礼儀も身につく伝統作法 キッズ茶道教室」 | 9/10～10/1の土曜日 13:00～15:00 ※最終日は9:00～12:00 | 2～6年生20人 | 500円 |
| 5 | ロボットプログラミング「センサーを利用した自動運転に挑戦しよう!」 | 9/10(土) 13:00～15:00 | 4～6年生9人 | 無料 |
| 6 | スポーツチャンバラ「勇者大募集!スポーツチャンバラで勝負をしよう!」 | 9/17(土) 13:00～15:00 | 1～6年生15人 | 無料 |
| 7 | 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!」 | 9/17(土) 14:00～16:00 | 4～6年生15人 | 無料 |
| 8 | 津軽こぎんざし 「読書の秋『個性が光る☆こぎんざしのしおりを作ろう!』」 | 9/23(金) 10:00～12:00 | 3～6年生15人 (3年生は保護者同伴) | 500円 |
| 9 | パティシエ「簡単豪華なケーキ作り『失敗しらずのクリームたっぷりドームケーキ』」 | 9/24(土) 10:00～12:00 | 3～6年生15人 | 600円 |

[申込方法] 8/15(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。※8/22(月)から結果通知

●申込用紙(キッズスクールはなし/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(コンビニ等不可) ●Eメール(件名「〇〇スクール申込」)

[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(キッズスクールのみ) 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

自衛官等募集 函自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所(☎017-783-2995)

※年齢は令和5年4月1日現在

| 募集種目/概要 | 応募資格 | 受付期間 | 試験日 | 試験会場 |
|-------------------------------|--------------------|------------------------------------|---|-----------------------------------|
| 防衛大学校(推薦・総合選抜・一般) 幹部自衛官を養成 | 21歳未満 高卒(見込み含む) | 推薦・総合…9/5(月)～9(金) 一般…10/26(水)まで | 推薦…9/24(土)・25(日) 総合…9/24(土) 一般…11/5(土)・6(日) | 推薦…防衛大学校 総合…仙台駐屯地 一般…第2合同庁舎 |

青森競輪日程(8月前半) 函青森競輪場(☎017-787-2020)

※は安方前売SCでのみ発売

モーニングは10時開場!

| | | | |
|----------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| 松山S級(FI) 場外 | 1日(月)～3日(水) | 高松S級(FI) 場外※ | 9日(火)～11日(木) |
| 富山S級(FI) 場外※ | 2日(火)～4日(木) | 青森モーニング7ガールズ(FII) | 10日(水)～12日(金) |
| 万博協賛岸和田(GIII) 場外 | 4日(木)～7日(日) | 静岡S級(FI) 場外 | 12日(金)～14日(日) |
| 函館GIIIナイター(GIII) 場外 | 4日(木)～7日(日) | 岐阜S級(FI) 場外※ | 12日(金)～14日(日) |
| 弥彦S級(FI) 場外 | 9日(火)～11日(木) | 青森ナイター(FI) | 15日(月)～17日(水) |
| 【西武園ナイター】 オールスター(GI) 場外 | 9日(火)～14日(日) | 奈良S級(FI) 場外 | 15日(月)～17日(水) |

車券発売状況についてはお問合せください。

青森競輪場
イメージキャラクター 葵 萌輪