

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／🐦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
中央市民センター ☎017-734-0164				
心安らぐ写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～	5/8(水) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	
体験してみよう!フィットネス ～運動習慣づくり はじめの一歩～	5/10・17の金曜日10:00～12:00	18歳以上30人	無料	
超わかりやすい簡単家計診断	5/16(木) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	
これから定年を迎える方へ～知って得する退職金の使い方セミナー～	5/18(土) 10:00～11:30	18歳以上30人	無料	
予測ができない地震に備える!もしものときのアクションプラン	5/21(火) 10:00～11:30	18歳以上30人	無料	
マシュー先生の楽しい英会話教室～日常的に使う英会話編～	5/22・29の水曜日13:30～15:30	18歳以上30人	無料	
🐦 クッキング「カフェで人気の『ミックスサンド』と『いちごみるく』を作ろう!」	5/11(土) 10:00～12:00	小学3～6年生12人	700円	★
🐦 フローリスト「母の日のプレゼントに♡ミニブーケのフラワーバッグアレンジ」	5/11(土) 13:00～15:00	小学3～6年生15人	1,000円	
🐦 サイエンス「『本物みたいなおみくじ』と『つかめる水』を作ってみよう!」	5/12(日) 13:00～15:00	小学生30人	無料	
🐦 国際交流員ベン先生と一緒に「体育館で誕生会をしよう!アメリカの『氷鬼』や『ピニャータ』などゲームたっぷり!」	5/18(土) 10:00～12:00	小学生20人	無料	
🐦 空手道「心と体と技を磨く!キッズ空手道場」	5/18・25の土曜日13:00～15:00	小学生20人	無料	
🐦 パティシエ「おしゃでかわいい!『ガラスケーキ』を作ろう」	5/25(土) 10:00～12:00	小学3～6年生12人	700円	
西部市民センター ☎017-788-2491				
Let'sチャレンジ フラダンス盆踊り	5/1～15の水曜日13:00～15:00	18歳以上20人	無料	4/7(日)9:00～来館
呼吸で変わるいきいき太極拳	5/13～27の月曜日10:00～12:00	18歳以上30人	無料	4/7(日)9:00～来館
🐦 母の日ステキなお花アレンジ	5/6(月) 10:00～12:00	小学生10人	1,000円	4/7(日)10:00～料金持参で来館
🐦 運動会が楽しみになるかけっこ教室2024	5/11・18の土曜日10:00～12:00	小学1～3年生20人	無料	★
東部市民センター ☎017-736-6255				
シナプソロジー®で脳を活性化	5/14・28の火曜日13:00～14:30	18歳以上10人	無料	4/23(火)9:00～来館・電話
スマホのセキュリティ対策講座①	5/15(水) 10:00～12:00	18歳以上10人	無料	5/2(木)9:00～来館・電話
初めての3B体操	5/16～30の木曜日10:00～11:30	15人	無料	4/25(木)9:00～来館・電話
大野市民センター ☎017-739-6228				
香りのワークショップ	5/13(月) 13:00～15:00	18歳以上10人	1,000円	4/1(月)9:00～電話・来館
基本を学ぼう!春のスマホ教室	5/14・21の火曜日10:00～12:00	60歳以上15人	無料	4/1(月)9:00～電話・来館
横内市民センター ☎017-738-8723				
シニア向けスマートフォンセキュリティ講座	4/17(水) 13:30～15:00	60歳以上10人(抽選)	無料	4/3(水)10:00～4/10(水)20:00に電話・来館受付 4/11(木)13:00～抽選 当選者のみ電話連絡
春のお花の寄せ植え教室	4/20(土) 10:00～12:00	18歳以上20人	1,300円	4/5(金)10:00～電話・来館
ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	4/22(月) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	4/8(月)10:00～電話・来館
健康教室「睡眠」と「健康」の知恵袋	4/26(金) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	4/10(水)10:00～電話・来館
🐦 母の日のお花アレンジ	5/11(土) 10:00～12:00	小学生以上15人	800円	4/25(木)10:00～電話・来館
戸山市民センター ☎017-743-0720				
シニア向けスマートフォン教室～基本と応用～	4/10～24の水曜日10:00～12:00	60歳以上20人	無料	4/1(月)9:00～電話・来館
認知症サポーター養成講座	5/8(水) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	4/7(日)10:00～電話・来館
津軽塗!研ぎ出し体験～マイ箸～	5/14(火) 10:00～12:00	18歳以上8人	2,000円	4/13(土)10:00～料金持参で来館
大人の健康体操～脳年齢を上げよう～	5/23・30の木曜日18:00～20:00	18歳以上15人	無料	4/14(日)10:00～電話・来館
🐦 小・中学生の卓球教室 ※5/19除く	5/5～6/2の日曜日9:30～11:30	小学生～中学生16人	無料	4/6(土)10:00～電話・来館
油川市民センター ☎017-788-1201				
LINEを始めてみよう	4/19・26の金曜日10:00～12:00	60歳以上10人	無料	4/2(火)9:00～電話・来館
体幹を整えるバレエストレッチ	4/27(土)、5/4(土)・12(日)・18(土) 10:00～12:00	18歳以上10人	無料	4/3(水)9:00～電話・来館
やさしい着付け教室	5/7～6/4の火曜日10:00～12:00	18歳以上15人	無料	4/8(月)9:00～電話・来館
古川市民センター ☎017-776-8082				
リズム体操とストレッチ ※5/4除く	4/13～5/18の土曜日10:00～11:30	中学生以上60人(抽選)	無料	4/6(土)9:00～9:30来館受付 9:30～抽選
ペン字講座～くせ字を正して美しい文字を書こう～ ※5/28、6/4除く	5/14～6/25の火曜日10:00～12:00	18歳以上20人	1,000円	4/23(火)10:00～電話・来館
🐦 ねぶた囃子・①手振りかね②笛(横笛持参の場合無料)③太鼓(ばち持参の場合無料) ※5/19、6/16除く	5/12～6/23の日曜日10:00～12:00	各小学生10人	①無料 ②3,500円 ③4,000円	4/16(火)10:00～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、3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
荒川市民センター ☎017-739-2343				
パーソナルカラー講座～自分に似合う色を見つけよう！～	4/20(土) 10:00～12:00	高校生以上15人	無料	4/5(金) 9:00～電話・来館
食命人のパン作り教室～春～	4/26(金) 10:00～13:00	18歳以上8人 (抽選)	800円	4/12(金)～14(日) 電話・来館 4/17(水) 当選者のみ電話連絡
初めての陶芸教室～箱庭のような鉢～	5/8・15、6/12、7/3の水曜日 18:30～20:30	高校生以上10人	1,500円	4/24(水) 9:00～電話・来館
知って！使おう！はじめてのスマホ教室	5/13・20の月曜日10:00～12:00	18歳以上15人	無料	4/24(水) 9:00～電話・来館
 親子でスマホ教室～安全な使い方を学ぼう！～	4/27(土) 10:00～12:00	小・中学生と保護者 10組20人	無料	4/15(月) 9:00～電話・来館
沖館市民センター ☎017-761-4161				
今こそ学ぼう「新二一サ」～どんな年代も知って得する画期的制度～	4/20・27の土曜日10:00～12:00	18歳以上20人	無料	4/2(火) 9:00～電話・来館
北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244				
「相続登記義務化スタート」しないとどうなる？	4/24(水) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	4/1(月) 9:00～電話・来館
梅ちゃん先生の「太巻きずし&紅いなりずし」	4/27(土) 10:00～13:00	中学生以上12人 (抽選)	600円	4/1(月)～10(水) 9:00～ 電話・来館受付 4/15(月) 9:00～当選者の み電話連絡・掲示
体が硬い人向けストレッチ	5/9～23の木曜日10:00～12:00	18歳以上20人	無料	4/10(水) 9:00～電話・来館
山城探訪「尻八館西路と製鉄遺跡」(フィールドワーク)	5/20(月) 9:00～14:00	18歳以上25人	無料	4/10(水) 9:00～電話・来館
子供が“おかわり”する山菜料理を！	5/21(火) 10:00～13:00	18歳以上16人 (抽選)	500円	4/14(日)～20(土) 9:00～ 電話・来館受付 4/26(金) 9:00～当選者の み電話連絡・掲示

申込方法欄が★の講座は下記の方法でお申込みください（応募者多数の場合抽選）

[申込方法] 4/15(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。※4/22(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

◆こどもの映画会

- 🕒4月28日(日) 10:00～10:30(開場9:50～)
- 📖世界の童話 ピーターパン ねむりの森のひめ
- 👥料(備)50人(当日先着順)/無料/内履き持参

◆おとなの映画会

- 🕒4月26日(金) 10:00～12:08(開場9:30～)
- 📖「緑園の天使」…馬をこよなく愛する少女の物語。彼女は村一番の暴れ馬を手に入れ、グランド・ナショナルに出場することになるが…(1944年作品・吹替版)
- 👥料(備)50人(当日先着順)/無料/内履き持参

◆4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
北極星を見つけよう! (約50分)	日曜日・祝日 13:30 (21日を除く)
プラネくんと星空さんぽ 絵話「ななつのほし」 (幼児向け・約40分)	日曜日・祝日 11:00 (21日を除く)

体調の悪いかたは
ご参加を
お控えください



自衛官など募集 ☎017-783-2995

募集種目	応募資格	受付期間	試験日	試験会場
一般曹候補生(第1回)	18歳以上33歳未満	5月7日(火)まで	5月中旬	青森駐屯地
自衛官候補生(第1回)			6月中旬	