


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				
心安らぐ写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～	10/3(火) 10:00～12:00	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!～	10/11(水) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
初めてでも大丈夫!中村先生のすっきりエアロビクス&リラクゼーションストレッチ	10/17・24、11/7の火曜日 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	
暮らしの税教室「土地や建物を売ったときの税のお話」～不動産の譲渡に係る税金と特例について～	10/17(火) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
自然エネルギー先進地・青森を目指して	10/18(水) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
防災対策の基礎知識について	10/20(金) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
オリジナルデザインで自分だけのプレートハーバリウムを作ろう!	10/23(月) 13:30～15:30	18歳以上20人	1,500円	
ふるさとの歩みを明日につなごう～松原地区の歴史～(講義+フィールドワーク)	10/25(水) 13:00～15:00 11/1(水) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	
太極拳で冬場の健康維持～柔軟なカラダを作ってケガを予防しよう!～	10/26～11/16の木曜日 13:30～15:30	18歳以上35人	無料	★
家庭でできるソフト整体(頭痛・肩こり・腰痛・ひざ痛)	10/31(火) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	
地球温暖化から考える青森の未来	10/31(火) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
🐦 キッズ空手道「心と体と技を磨く!空手道場」	10/7・14の土曜日13:00～15:00	小学生20人	無料	
🐦 キッズパティシエ「今が旬!さつまいもを使った『スイートポテト』を作ろう」	10/8(日) 10:00～12:00	3～6年生12人	700円	
🐦 キッズクラフト教室「お化けかぼちゃのキャンドルを作ろう!」Aコース・Bコース	10/21(土) Aコース10:00～11:30、 Bコース13:00～14:30	小学生 各コース15人	600円	
🐦 キッズスポーツ鬼ごっこ「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』」	10/21(土) 10:00～12:00	小学生20人	無料	
🐦 親子クッキング「食べごろりんごを使った『簡単りんごパイ』や『生姜焼き』など作ろう」	10/22(日) 10:00～12:00	3～6年生と 保護者12組	1人 700円	
🐦 キッズヨガ「今のうちに身に付けたいキッズヨガ」	10/22・29の日曜日13:00～15:00	小学生20人	無料	
西部市民センター ☎017-788-2491				
みんなで学ぼう 簡単短歌	10/2・16の月曜日10:00～12:00	18歳以上15人	無料	9/2(土)9:00～来館
プチ体験 バレエ&ストレッチ<大人クラス>	10/7～21の土曜日10:00～11:00	18歳以上の女性10人	無料	★
🐦 プチ体験 バレエ&ストレッチ<小学生クラス>	10/7～21の土曜日11:00～12:00	小学生10人	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」	9/25(月) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	9/4(月)9:00～来館・電話
体のバランスを整えるヨガレッスン	10/3～17の火曜日13:00～15:00	18歳以上15人	無料	9/12(火)9:00～来館・電話
アンコール講座 幸子さんの「笹モチ作り」	10/10(火) 10:00～12:00	18歳以上12人	500円	9/19(火)9:00～料金持参で来館
これがあればもう安心!エンディングノートの書き方	10/11(水) 10:00～11:30	60歳以上20人	500円	9/20(水)9:00～料金持参で来館
初心者の方のシニアスマホ教室～基礎と応用～	10/18・25の水曜日10:00～12:00	60歳以上10人	無料	9/27(水)9:00～来館・電話
🐦 千葉先生の「親子で作る秋のスイーツ」	10/7(土) 10:00～12:00	小学生と保護者6組	1,000円	9/15(金)9:00～料金持参で来館
大野市民センター ☎017-739-6228				
お茶を愉しむ～煎茶道～	10/4～25の水曜日10:00～12:00	18歳以上10人	1,000円	9/1(金)9:00～電話・来館
初めてでも簡単♪和紙で花つつみ	10/5(木) 10:00～12:00	18歳以上20人	600円	9/1(金)9:00～電話・来館
【地域力アップ講座】フレイル予防～お手軽スポーツ(モルック)を楽しもう♪～	10/10(火) 13:30～15:00	18歳以上20人	無料	9/1(金)9:00～電話・来館
今日から実践!免疫力のお話と免疫力を上げる簡単ツボ療法	10/17(火) 13:30～15:00	18歳以上20人	無料	9/1(金)9:00～電話・来館
【地域力アップ講座】睡眠時無呼吸症候群(SAS)について学ぼう	10/19(木) 14:00～15:00	18歳以上20人	無料	9/1(金)9:00～電話・来館
横内市民センター ☎017-738-8723				
初めてのスマホ教室	9/19(火)・20(水) 13:30～15:30	18歳以上12人	無料	9/1(金)10:00～電話・来館
ロコモ予防体操と脳トレ(南地域包括支援センター編)	9/25(月) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	9/4(月)10:00～電話・来館
横内地区のふしぎ発見!第3弾津軽横内三十三ヶ所霊場巡り	9/30(土) 9:30～12:30	18歳以上15人	無料	9/13(水)10:00～電話・来館
裁判員制度 出前講座「あなたもいつか裁判員!」	10/5(木) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	9/20(水)10:00～電話・来館
戸山市民センター ☎017-743-0720				
バドミントン教室	9/30～10/21の土曜日10:00～12:00	18歳以上20人	1,200円	9/2(土)9:00～電話・来館
初心者向け!英会話教室part1～空港シチュエーション編	10/17・24の火曜日10:00～12:00	18歳以上15人	無料	9/9(土)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、8月7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				
心と体を整える太極拳入門	10/14~11/11の土曜日10:00~12:00	18歳以上15人	無料	9/14(木)9:00~電話・来館
古川市民センター ☎017-776-8082				
一般水泳教室・木曜日※11/23除く	9/21~11/30の木曜日10:00~12:00	18歳以上50人(抽選)	4,000円	
集中水泳教室・金曜日※11/3除く	9/22~12/1の金曜日13:30~14:30	18歳以上25m以上泳げるかた10人(抽選)	5,000円	9/2(土)~8(金)来館受付 9/9(土)10:00~公開抽選 抽選終了後~9/15(金)9:00 ~17:00に料金持参で申込み
プールで楽しく健康づくり・月曜日※10/9除く	9/25~12/4の月曜日10:00~12:00	18歳以上25人(抽選)	2,000円	
プールで楽しく健康づくり・水曜日	9/27~11/29の水曜日10:00~12:00	18歳以上25人(抽選)	2,000円	
ソフトエアロビクスと健康講座	10/7・14,11/4~18の土曜日 10:00~11:30	中学生以上60人(抽選)	無料	9/16(土)9:00~9:30来館 受付9:30~抽選
高齢者のためのスマホ初歩講座②	10/10・24の火曜日10:00~12:00	65歳以上15人(抽選)	無料	9/8(金)~14(木)来館受付 9/15(金)10:00~公開抽選
 立田龍宝さんと作るハロウィンランタン	10/14(土) 13:00~17:00	小学生以上10人	1,500円	9/5(火)10:00~電話・来館
荒川市民センター ☎017-739-2343				
津軽の鬼伝説	9/16(土) 13:30~15:30	中学生以上30人	無料	9/1(金)9:00~電話・来館
からだスッキリ!リフレッシュヨガ	9/22(金) 13:30~15:00	18歳以上20人	無料	9/6(水)9:00~電話・来館
食命人が教える!秋レシピ	9/24(日) 10:00~13:00	中学生以上12人	1,000円	9/8(金)9:00~電話・来館
和布でハンドメイド~つるし飾り~	10/2~23の月曜日10:00~12:00	18歳以上10人	1,000円	9/15(金)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~	10/14(土) 18:00~20:00	中学生以上30人	無料	9/22(金)9:00~電話・来館
 ダンスではじけよう!~キッズチアダンス教室~	10/1・8・22・29の日曜日、 10/14(土) 10:00~12:00	5歳~小学3年生 10人	無料	9/12(火)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!~	10/3(火) 10:00~12:00	6か月~3歳以下と 保護者15組30人	無料	9/15(金)9:00~電話・来館
沖館市民センター ☎017-761-4161				
エアロビクスダンス&ストレッチ	9/19~10/17の火曜日18:00~20:00	高校生以上30人	無料	9/4(月)9:00~電話・来館
英会話(初級)~自分の気持ちを伝え、相手にも質問してみよう~※10/9除く	9/25~10/30の月曜日9:15~10:45	18歳以上12人	無料	9/5(火)9:00~電話・来館
英会話(中級)~テーマを設けて話し合おう~※10/9除く	9/25~10/30の月曜日11:00~12:30	18歳以上12人	無料	9/5(火)9:00~電話・来館
【地域力アップ講座】防災講座「自分を守るから人を助けられる?困っている人を見かけたらあなたの出番!」	9/26(火) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料	9/5(火)9:00~電話・来館
心静かに・・・写経を学ぶ	10/5~19の木曜日10:00~12:00	18歳以上20人	100円	9/6(水)9:00~電話・来館
北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244				
知っておきたい「イデコとつみたてNISA」	9/29(金) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	9/1(金)9:00~電話・来館
青森市高田地区~後潟地区の中世一発掘調査成果と出土品-	10/4(水) 10:00~12:00	18歳以上25人	無料	9/1(金)9:00~電話・来館
梅ちゃん先生の「初めての太巻ずし」	10/8(日) 10:00~13:00	高校生以上12人	1,000円	9/1(金)9:00~電話・来館
シニア向け「初めてのパソコン操作」	10/16~30の月曜日10:00~12:00	50歳以上5人	無料	9/1(金)9:00~電話・来館
山城探訪 第9弾「湯ノ沢館」	10/24(火) 9:00~12:30	18歳以上25人	無料	9/1(金)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] 9/15(金)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。※9/22(金)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

《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 病后除守護神

 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