

市民センターの講座

申込みは各開催場所へ(申込順) / 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 |
|-----------------------------------|--|------------------------|--------|----------------------|
| ●横内市民センター ☎017-738-8723 | | | | |
| 毎日の食生活を見直してみよう! | 8/20(金) 10:00~12:00 | 18歳以上20人 | 無料 | 8/3(火)10:00~電話・来館 |
| ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ | 8/23(月) 10:00~12:00 | 18歳以上15人 | 無料 | 8/10(火)10:00~電話・来館 |
| 県産羊毛でフェルト作り~可愛いミニバッグに変身!~ | 8/25(水) 10:00~13:00 | 18歳以上15人 | 1,000円 | 8/12(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 | 8/29(日) 10:00~12:00 | 18歳以上12人 | 無料 | 8/11(水)10:00~電話・来館 |
| らくらくスマホ教室 | 8/30(月)・31(火) 9:30~12:00 | 18歳以上12人 | 無料 | 8/16(月)10:00~電話・来館 |
| 藍の生葉の染め物教室(絹ストール) | 9/5(日) 10:00~13:00 | 18歳以上15人 | 2,000円 | 8/24(火)10:00~電話・来館 |
| ●戸山市民センター ☎017-743-0720 | | | | |
| 【地域力アップ講座】高齢者の住宅事情と終活支援 | 8/25(水) 10:00~12:00 | 18歳以上20人 | 無料 | 8/1(日)9:00~電話・来館 |
| ●油川市民センター ☎017-788-1201 | | | | |
| 草木染め体験~藍の生葉~ | 8/31(火) 10:00~12:00 | 18歳以上10人 | 1,500円 | 8/2(月)9:00~電話・来館 |
| はじめてのヨガ | 9/2~23の木曜日 10:00~12:00 | 18歳以上20人 | 無料 | 8/5(木)9:00~電話・来館 |
| ウェープリング®でからだほぐし | 9/10~24の金曜日 10:00~12:00 | 18歳以上20人 | 無料 | 8/6(金)9:00~電話・来館 |
| 夏バテしない料理教室 | 9/15(水) 10:00~13:00 | 18歳以上13人 | 1,500円 | 8/9(月)9:00~電話・来館 |
| ●古川市民センター ☎017-776-8082 | | | | |
| 夏休みお助け講座~JOMON時計作り~ | 8/9(月) 10:00~12:00 | 小学生以上10人 | 1,500円 | 8/3(火)10:00~電話・来館 |
| 夏休みお助け講座~ウォータードームライトづくり~ | 8/9(月) 13:00~15:00 | 小学生以上10人 | 1,500円 | 8/3(火)10:00~電話・来館 |
| 韓国文化にふれよう | 9/1~29の水曜日 18:30~20:00 | 18歳以上10人 | 無料 | 8/10(火)10:00~電話・来館 |
| 【地域力アップ講座】スマホデビュー(基本編・応用編) | 9/7・14の火曜日 10:00~12:00 | 18歳以上10人 | 無料 | 8/25(水)10:00~電話・来館 |
| ●荒川市民センター ☎017-739-2343 | | | | |
| 【地域力アップ講座】夏休みキッズ体操教室 | 8/16(月)・17(火)・18(水) 10:00~11:30 | 小学生30人 | 無料 | 8/2(月)9:00~電話・来館 |
| カラダにやさしいドリンク作り教室~しそジュース~ | 8/19(木) 10:00~13:00 | 18歳以上12人 | 500円 | 8/5(木)9:00~電話・来館 |
| 梅ちゃん先生のお料理教室~地産地消!なるほど夏野菜レシピ~ | 8/28(土) 10:00~13:00 | 高校生以上12人 | 600円 | 8/11(水)9:00~電話・来館 |
| カラダすっきり筋膜リリース | 9/2~16の木曜日 10:00~11:00 ※9/2のみ9:30~11:30 | 18歳以上15人 | 無料 | 8/19(木)9:00~電話・来館 |
| ママ&ベビー・キッズフィットネス ~産後のボディリカバリー~ | 9/6(月) 10:00~12:00 | 6か月~3歳以下 と保護者15組30人 | 無料 | 8/18(水)9:00~電話・来館 |
| 身近なお花でフラワーアレンジ~秋~ | 9/11(土) 10:00~12:00 | 中学生以上12人 | 1,500円 | 8/27(金)9:00~電話・来館 |
| ●沖館市民センター ☎017-761-4161 | | | | |
| 藍の生葉染め教室~絹のオリジナルストール作り~ | 8/24(火) 10:00~12:00 | 18歳以上10人 | 2,000円 | 8/2(月)9:00~電話・来館 |
| ●西部市民センター ☎017-788-2491 | | | | |
| こぎんの和小物~文庫本カバー~ | 9/2~16の木曜日 10:00~12:00 | 18歳以上15人 | 1,000円 | 8/7(土)10:00~ |
| こぎんの和小物~一枚の生地で作る手さげバッグ~ | 9/7~21の火曜日 13:00~15:00 | 18歳以上15人 | 2,000円 | 料金持参で来館 |
| 手作りアロマ雑貨~折るキャンドルletter~手紙サシェ~ | 9/26(日) 10:00~12:00 | 中学生以上10人 | 1,000円 | 8/14(土)10:00~料金持参で来館 |
| ●北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244 | | | | |
| 津軽為信ゆかりのお城(弘前市)シリーズ | 8/24・31の火曜日 10:00~12:00 | 18歳以上20人 | 無料 | 8/1(日)9:00~電話・来館 |
| シニア向けスマホ講座(中級編)「災害時に備えよう、キャッシュレス」 | 8/27~9/10の金曜日 10:00~12:00 | 50歳以上12人 | 無料 | 8/1(日)9:00~電話・来館 |
| キノコを知ってキノコを楽しもう! | 9/8(水) 10:00~12:00 | 18歳以上20人 | 無料 | 8/10(火)9:00~電話・来館 |
| JA青森奥内地区女性部から学ぶ「漬物」 | 9/17(金) 10:00~13:00 | 18歳以上12人 | 500円 | 8/10(火)9:00~電話・来館 |
| 山城探訪第5弾!「瀬戸子館跡...フィールドワーク」 | 9/21(火) 9:00~12:00 | 18歳以上20人 | 無料 | 8/10(火)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) |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------------|--------|----------|
| ●大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525 | | | | |
| テニス プレイ&ステイ | 8/23~9/9の月・木 曜日17:00~18:30 | 小学生20人 | 1,900円 | 8月5日(木)~ |
| テニスクリニック | 8/24~9/28の火・金 曜日10:00~12:00 | 18歳以上の硬式テニス 経験者40人 | 4,000円 | 8月5日(木)~ |

テニスを始めてみたいかた、
テニス経験者もぜひ
お気軽にお申込みください♪

大進建設スポーツ広場
スタッフ



8月のプラネタリウム※第3日曜日、年末年始は休館

料160円(中学生以下無料/障がい者手帳提示80円) 問中央市民センター(☎017-734-0164)

| | |
|-----------------|-------------------------|
| 星空の時間 | 土曜日 ①11:00 ②13:30 |
| 8月の星座 (約30分) | 日曜日・祝日 13:30 (15日除く) |

プラネくんと星空さんぽ
絵話「銀河鉄道の夜」
(幼児向け・約30分)

日曜日・祝日 11:00
(15日除く)

マスクの着用を
お願いします

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5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 | 幻想的であつくり☆手づくりひょうたんランプづくり | 9/1～15の水曜日18:00～20:00 | 18歳以上15人 | 3,500円 |
| | 2 | 災害に強いまちづくり | 9/2(木) 10:00～11:30 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 3 | 歌を歌って仲間づくり!～『唱歌・合唱』や『歌謡曲』～ | 9/3(金) 10:00～12:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 4 | 心安らぐ写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～ | 9/6(月) 10:00～12:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 5 | 暮らしの税教室「災害と税のお話」 | 9/6(月) 13:30～15:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 6 | 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～ | 9/9(木) 13:30～15:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 7 | お家でも作れるちょっとオシャレな本格イタリアン教室 | 9/11(土) 10:00～13:00 | 18歳以上12人 | 1,500円 |
| | 8 | かしこい年金生活～公的年金とその上手な受け取り方～ | 9/18(土) 13:30～15:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 9 | からだバー®で本来の健康能力を取り戻そう! | 9/21～10/5の火曜日10:00～12:00 | 18歳以上20人 | 無料 |
| | 10 | ふるさとの歩みを明日へつなごう～青森市の歴史～ | 9/22(水) 13:30～15:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 11 | こざん刺しで素敵なこざんフレームを作ってみよう! | 9/23(木) 13:00～15:00 | 中学生以上15人 | 1,000円 |
| | 12 | 環境出前講座～環境にやさしいポスターエコバッグ作り～ | 9/29(水) 10:00～11:30 | 18歳以上30人 | 無料 |
| 東部市民センター | 13 | はじめての絵手紙～日々の暮らしを描こう～ | 9/1(水)・8(水) 10:00～12:00 | 18歳以上10人 | 無料 |
| | 14 | リズムダンスで健康になろう! | 9/3～24の金曜日13:00～15:00 | 18歳以上10人 | 無料 |
| 大野市民センター | 15 | 煎茶道でお茶を楽しもう | 9/1～22の水曜日10:00～12:00 | 18歳以上10人 | 1,000円 |
| | 16 | 無理なく楽しく体幹を鍛えよう! | 9/3～24の金曜日18:00～20:00 | 18歳以上10人 | 無料 |
| | 17 | カラダの調子を整えるハンド＆フットマッサージ | 9/7(火)・14(火) 13:00～15:00 | 18歳以上15人 | 1,200円 |
| 戸山市民センター | 18 | 京先生のストレッチヨガを体験! | 8/29(日)・9/5(日) 13:00～15:00 | 18歳以上15人 | 無料 |
| | 19 | スマホ教室～SNS活用術を学ぼう～ | 8/31(火) 10:00～12:00 | 18歳以上20人 | 無料 |
| | 20 | きのこの不思議～キノコ採りにも役に立つ講座～ | 9/8(水) 10:00～12:00 | 18歳以上20人 | 無料 |
| | 21 | ピラティスを楽しむ!インナーマッスルトレーニング! | 9/15(水)・22(水) 13:00～15:00 | 18歳以上15人 | 無料 |
| | 22 | エアロビクス入門&リラクゼーションストレッチ | 9/26～10/10の日曜日18:30～20:30 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 23 | 本物そっくり!!クレイアート体験 ～粘土細工を楽しもう～ | 9/29(水) 10:00～12:00 | 18歳以上15人 | 800円 |

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 | パティシエ「和風スイーツを作ろう!『白玉クリームぜんざい』はいかがが?」 | 9/4(土) 10:00～12:00 | 3～6年生12人 | 600円 |
| 2 | 茶道「礼儀も身につく伝統作法 キッズ茶道教室」 | 9/11～10/2の土曜日10:00～12:00 | 2～6年生20人 | 500円 |
| 3 | ダンス&ウォーク「みんなで踊ろう!『K-POPカバーダンス』」 | 9/11～10/2の土曜日10:00～12:00 | 1～6年生20人 | 無料 |
| 4 | ロボットプログラミング「『明るさ・距離を知る』ロボットのセンサーを使って、動きを変えてみよう!」 | 9/11(土) 13:00～15:00 | 4～6年生9人 | 無料 |
| 5 | 津軽こざんざし「手芸ガールに大人気のこざんざしで作ろう!『ほっこりかわいいこざんフレーム』」 | 9/23(木) 10:00～12:00 | 3～6年生15人 (3年生保護者同伴) | 500円 |
| 6 | 親子クッキング「強いからだを作るためのお話を聞こう!&『おかあさんと一緒に作る野菜と鶏むね肉のパワーサラダうどんとお手軽杏仁豆腐』」 | 9/26(日) 10:00～12:00 | 3～6年生と保護者 15組 | ひとり 500円 |

[申込方法] 8/16(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。※8/23(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 ●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)

[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

青森競輪日程(8月前半) 青森競輪場(☎017-787-2020)

| | | | |
|------------------|-------------|--------------------|---------------|
| 小田原(FI)場外 | 1日(日)～3日(火) | 西武園(FI)場外 | 10日(火)～12日(木) |
| 小松島(FI)場外 | 3日(火)～5日(木) | 【いわき平】オールスター(GI)場外 | 10日(火)～15日(日) |
| 川崎(GIII)ナイター | 5日(木)～8日(日) | 防府(FI)場外※ | 10日(火)～12日(木) |
| 前橋(FI)場外 | 6日(金)～8日(日) | 青森(FI) | 13日(金)～15日(日) |
| 岐阜(FI)場外(1・2日目)※ | 7日(土)・8日(日) | 京都向日町(FI)場外※ | 13日(金)～15日(日) |
| 岐阜(FI)場外(3日目) | 9日(月) | | |

※は安方前売SCでのみ発売

競輪は適度に楽しみましょう。車券の購入は20歳になってから。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 明輪