



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
● 東部市民センター ☎017-736-6255				
うつ病予防とこころの健康づくり	10/27(水) 10:00~12:00	18歳以上15人	無料	10/6(水) 9:00~電話・来館
● 横内市民センター ☎017-738-8723				
【地域力アップ講座】筋膜炎リリース ヨガの要素を取り入れて	10/14~28の木曜日 10:00~12:00	18歳以上10人	無料	10/1(金)10:00~電話・来館
料理教室「親子で作る野菜たっぷりメニュー」	10/16(土) 10:00~13:00	小学生とその保護者6組	1組1,000円	10/2(土)10:00~電話・来館
【地域力アップ講座】らくらくスマホ教室	10/18(月)・19(火) 9:30~12:00	18歳以上12人	無料	10/4(月)10:00~電話・来館
ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	10/25(月) 10:00~12:00	18歳以上15人	無料	10/5(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】加齢によるフレイルを予防しよう	10/15(金) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	10/1(金) 9:00~電話・来館
【地域力アップ講座】介護保険制度の仕組みを学ぶ	10/22(金) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	10/1(金) 9:00~電話・来館
● 油川市民センター ☎017-788-1201				
草木染め体験~マリーゴールド~綿の風呂敷	10/27(水) 10:00~12:00	18歳以上10人	1,000円	10/1(金) 9:00~電話・来館
シニア向けスマートフォン教室応用編	11/18~12/2の木曜日 10:00~12:00	50歳以上10人	無料	10/18(月) 9:00~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(秋)	10/30(土) 10:00~13:00	高校生以上の男性12人	1,000円	10/18(月) 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~	11/1(月) 10:00~12:00	6か月~3歳の子どもの その保護者15組30人	無料	10/19(火) 9:00~電話・来館
心しずかに自分と向き合う~写経と心にひびくお話~	11/6(土) 10:00~12:00	中学生以上20人	無料	10/20(水) 9:00~電話・来館
● 沖館市民センター ☎017-761-4161				
心静かに・・・写経を学ぶ	10/14~28の木曜日 10:00~12:00	18歳以上20人	100円	10/1(金) 9:00~電話・来館
赤ちゃんとママの楽しい時間 ~赤ちゃんとのスキンシップ&ママのリラックスtime~	10/14(木)・21(木) 10:00~12:00	1歳までの赤ちゃんと その保護者10組20人	無料	10/1(金) 9:00~電話・来館
秋のおいしい煮物と洋中	10/15(金) 10:00~13:00	18歳以上16人	1,000円	10/4(月) 9:00~電話・来館
木版画で作る年賀状づくり	11/5~12/3の金曜日 9:30~12:00	18歳以上10人	1,000円	10/4(月) 9:00~電話・来館
● 西部市民センター ☎017-788-2491				
貼り絵と切り絵のコラージュアート	11/6~20の土曜日 10:00~12:00	中学生以上10人	500円	10/2(土)10:00~料金持参で来館
楽しい押し花小物作り	11/23(火) 10:00~12:00	18歳以上10人	1,000円	10/3(日)10:00~料金持参で来館
手作りアロマ雑貨~バスケットキャンドル~	11/27(土) 10:00~12:00	中学生以上10人	1,000円	10/9(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				
J A 青森奥内地区女性部から学ぶ「かぼちゃ餅」	10/23(土) 10:00~13:00	18歳以上12人	500円	10/1(金) 9:00~電話・来館
中世の外浜と西浜、安藤氏と城館について	10/27(水) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	10/1(金) 9:00~電話・来館
聴く旅「台湾の魅力」	11/1(月) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	10/1(金) 9:00~電話・来館
ここから知りたい! 確定申告	11/10(水) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	10/15(金) 9:00~電話・来館
初心者向け社交ダンス	11/12(金)・19(金) 10:00~12:00	18歳以上10人	無料	10/15(金) 9:00~電話・来館
奥内清岸寺拝観と寺院の歴史	11/17(水) 9:30~12:00	18歳以上20人	無料	10/15(金) 9:00~電話・来館

中央市民センターの映写会

所 岡中央市民センター (☎017-734-0164) ※第3日曜日、年末年始は休館

◆ こどもの映写会

- 時 10月24日(日) 10:00~10:36
- 因 幼児・児童向け16mm映画より
「しあわせの王子」「森のいえ」
- 入 25人(当日先着順)
- 料 無料

いずれも
マスクの着用を
お願いします

◆ おとなの映写会

- 時 10月22日(金) 10:00~11:45
- 因 「山河遥かなり」…ナチスによる戦争孤児が
アメリカ兵に拾われ、明るく生まれ変わる様
を描いたヒューマンドラマ(1949年吹替版)
- 入 料 25人(事前申込制) / 無料
- 申 10/7(木)必着で、申込用紙(中央市民セン
ター備付け及び市ホームページ掲載)、往復
はがき、FAX、Eメール(件名「おとなの映
写会申込」)に必要事項(①住所(郵便番号)
②氏名(ふりがな) ③電話番号)を記入の
上、〒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) へ
※10/14(木)から結果通知

東部キッズシアター

所 岡東部市民センター (☎017-736-6255)

- 時 10月16日(土) 10:00~12:00
- ※毎月第3土曜日開催
- 因 日本のおばけ話シリーズ「のっぺらぼう」
なかよしおばけシリーズ「お化けのパ
ティー」、「お化けの地下室たんけん」
- 料 無料



東部市民センター 白取

☑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6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	初めてでも安心! エアロビクス&ストレッチで運動習慣づくり	11/4~25の木曜日 10:00~12:00	18歳以上30人	無料
	2	太極拳で冬場の健康維持~柔軟なカラダを作ってケガ予防~	11/4~25の木曜日 13:30~15:30	18歳以上30人	無料
	3	自然エネルギー先進地・青森を目指して	11/5(金) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料
	4	版画で作る年賀状~あおもりから新年のごあいさつ~	11/6~12/4の土曜日 10:00~12:00	18歳以上12人	700円
	5	リンパドレナージュで自分の体をリフレッシュ!	11/9(火) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料
	6	実際にあった相談事例と解決結果に学ぶ~消費者トラブル~	11/9(火) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料
	7	介護保険で利用できるサービス	11/10(水) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料
	8	知っておきたい終活の話~幸せな遺言・相続について~	11/13(土) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料
	9	かんきょう講座~家庭ですぐできる節電・省エネについて~	11/22(月) 10:00~11:30	18歳以上30人	無料
	10	こぎん刺しで自分だけの印鑑ケースを作ってみよう!	11/23(火) 13:00~15:00	中学生以上15人	1,000円
	11	いまだからこそ聞きたい税と財務のお話	11/24(水) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料
	12	ふるさとの歩みを明日へつなごう~青森市の歴史~	11/30(火) 10:00~11:30	18歳以上30人	無料
東部市民センター	13	社交ダンス! ~基本のステップを学んでみよう~	11/2~30の火曜日 13:30~15:30	18歳以上10人	無料
	14	ヨガ教室~心も体もリセットしよう~	11/3~24の水曜日 19:00~21:00	18歳以上20人	無料
	15	懐かしのメロディーと一緒に歌ってみませんか♪	11/5(金) 10:00~12:00	18歳以上10人	無料
大野市民センター	16	伝統楊式太極拳で心身ともに健康を!	11/4~25の木曜日 13:00~15:00	18歳以上10人	無料
	17	忙しい毎日を元気に過ごす~アロマでパワーチャージ~	11/16(火) 13:00~15:00	18歳以上6人	1,000円
	18	青函連絡船の歴史について	11/19(金) 13:00~15:00	18歳以上15人	無料
	19	姿勢改善「からだパー®」エクササイズ!	11/2~16の火曜日 10:00~12:00	18歳以上15人	無料
戸山市民センター	20	足から元気! 今からロコモ対策! 大人の「足育」健康講座	11/10(水) 13:00~15:00	18歳以上15人	無料
	21	こどもの「足育」健康講座~元気な体作りは足裏から~	11/27(土) 10:00~12:00	未就学児とその保護者15組	無料
西部市民センター	22	初心者のためのリラックスヨガ	11/1~15の月曜日 10:00~12:00	18歳以上の女性10人	無料
	23	塩谷先生のうたごえ&ミニレク	11/10~24の水曜日 13:00~15:00	どなたでも30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	親子クッキング「お肉のおいしさ再発見! 『韓国風ステーキ丼と簡単サムゲタン』」	11/6(土) 10:00~12:00	3~6年生とその保護者12組	無料
2	スポーツ鬼ごっこ「戦術で勝利をつかめ! 進化した本気の『スポーツ鬼ごっこ』」	11/6(土) 10:00~12:00	1~6年生20人	無料
3	将棋道場「粘り強く考える力を身につける『はじめての子ども将棋教室』」	11/6~27の土曜日13:00~15:00	1~6年生20人	無料
4	国際交流【ゲーム】「国際交流員ベン先生と楽しむ『英語も学べるトランプゲーム』」	11/7(日) 13:00~15:00	4~6年生8人	無料
5	ロボットプログラミング「『歌う・光る』ロボットのブザーで音楽を作ろう!」	11/13(土) 13:00~15:00	4~6年生9人	無料
6	羊毛フェルト「羊毛でチクチク作ろう! 『コロんとかわいいパンダちゃん』」	11/14(日) 10:00~12:00	3~6年生10人	500円
7	音楽と遊ぼう「音楽好きな子集まれ! 『友達作って一緒にゲームや楽器演奏』」	11/14(日) 13:00~15:00	3~6年生30人	無料
8	クッキング「寒さに負けない『あつあつクリームシチューとホットドックを作ろう!』」	11/20(土) 10:00~12:00	3~6年生12人	600円
9	エクササイズ「ダンスde遊ぼう♪『楽しく全身運動! チャレンジリズムダンス』」	11/20(土) 13:00~15:00	1~6年生20人	無料
10	津軽こぎんざし「大人っぽいのにかわいい伝統手芸こぎんざしで作る『くるみボタンのヘアゴム』」	11/23(火) 10:00~12:00	3~6年生15人 (3年生保護者同伴)	500円
11	パティシエ「~冬~『クリスマスをはきたてるアイシングクッキーを作ろう!』」	11/27(土) 10:00~12:00	1~6年生20人	600円
12	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!」	11/27(土) 13:00~15:00	1~6年生15人	無料
13	造形教室「新感覚第2弾! ふわふわのロウをこねて『個性いっぱいクリスマス飾りを作ろう!』」	11/28(日) 10:00~12:00	1~6年生30人	600円
14	英語「国際交流員ジョシュア先生と学ぶ『2週続きで身につけるキッズ英語』」	11/28, 12/5(日) 10:00~12:00	3~6年生20人	無料

【申込方法】 10/15(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。※10/22(金)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