

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
●カクヒログループスタジアム ☎017-743-3361				
小学生体操教室 (跳び箱・鉄棒・マット)	12/25(土)・26(日) 9:30~11:45	小学2~6年生30人	3,000円	12/1(水)~※申込順
●盛運輸サンドーム ☎017-729-3106				
小学生野球教室	1/5(水)・6(木) 10:00~12:00	小学2~6年生30人	1,000円	12/1(水)~※申込順
●市民室内プール ☎017-743-3440 (年齢はいずれも初日時点の年齢)				
水中運動教室(月)	1/24~3/21の月曜日(全8回) 10:00~11:00	各18歳以上20人	3,280円	 11/24(水)~30(火) 9:30~18:00 【抽選結果】 12/1(水)9:30~ プール玄関入口に掲 示、ホームページに 掲載 【参加者入金】 12/1(水)~7(火) 9:30~19:00 料金持参の上、申込 み 12/7(火)19:00ま でに連絡のないかた、 料金未納のかたは キャンセルとなり ます。
水中運動教室(金)	1/21~3/25の金曜日(全10回) 10:00~11:00		4,100円	
水中フィットネス(木)	1/20~3/24の木曜日(全10回) 10:00~11:00		4,100円	
一般水泳教室(火)	1/11~3/15の火曜日(全10回) 10:00~11:00	3,600円		
一般水泳教室(水)	1/19~3/23の水曜日(全10回) 10:00~11:00	18歳以上10人	3,600円	
一般水泳教室(土)	1/15~3/26の土曜日(全11回) 18:30~19:30	15歳以上20人	3,960円	
中高年水泳教室(月)	1/24~3/21の月曜日(全8回) 13:00~14:00	50歳以上20人	2,880円	
中高年水泳教室(火)	1/11~3/15の火曜日(全10回) 13:00~14:00		3,600円	
中高年水泳教室(金)	1/14~3/25の金曜日(全10回) 13:00~14:00		3,600円	
初心者水泳教室(月)	1/24~3/21の月曜日(全8回) 15:30~16:30	18歳以上で4泳法のいずれか 25m泳げないかた20人	2,880円	
小学生水泳教室(火)	1/11~3/15の火曜日(全10回) 16:30~17:30	各小学生20人	3,600円	
小学生水泳教室(木)	1/20~3/24の木曜日(全10回) 16:30~17:30		3,600円	
小学生水泳教室(金)	1/14~3/18の金曜日(全10回) 18:30~19:30		3,600円	
小学生水泳教室Ⅰ(土)	1/22~3/26の土曜日(全10回) 13:00~14:00		3,600円	
小学生水泳教室Ⅱ(土)	1/22~3/26の土曜日(全10回) 15:30~16:30		3,600円	
幼児水泳教室(水)	1/19~3/23の水曜日(全10回) 15:30~16:30		3~6歳(未就学児)20人	3,600円
幼児水泳教室(金)	1/14~3/18の金曜日(全10回) 15:30~16:30	3~6歳(未就学児)20人	3,600円	



男女共同参画プラザ「カダール」からのお知らせ



＊団体登録してみませんか

事前に団体登録(要件あり)をすると無料で利用できる施設があります。詳細はカダールホームページをご覧ください。

<無料施設> (アウガ5・6階)

企画ワーク室…収容人数12人

小会議室…収容人数24人

和室…収容人数12人

多目的室…収容人数 椅子席24人

ワークステーション

※印刷機等の設置あり

詳細はホームページをご覧ください。

＊カダール託児室

☎ 休館日を除く毎日9:00~21:30

☎ 1歳6か月~就学前の幼児

☎ 1日7人(予約制)

☎ 1時間620円(1日3時間まで)

☎ 前日21時までに、カダールへ



所 男女共同参画プラザ「カダール」

(☎017-776-8800、

☎<http://www.kadar-acor.jp/>)

カダールスタッフ



Ⓐ記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ Ⓑ記載のないものは無料
 ※掲載の内容は、10月25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。

問屋町ビジネススクール

講座名	開催日時	人員/料金
営【新規講座】『営業初心者戦力化セミナー』 業 トークが苦手な新人でも使える！カンタンに作れる営業ツール	1/26(水) 18:00~20:00	20人 4,300円
会 図解で簡単に理解できる！決算書の読み方・活かし方 計 ~企業の財政状況を理解しよう！読み解きの3つのポイントと貸借対照表編~	1/18(火) 18:30~20:30 1/20(木) 18:30~20:30	15人 4,800円
自【新規講座】仕事のデキを一変させる！伝わる資料のつくり方 営 ~上司を一発で納得させる、わかりやすく伝わる資料の作り方のコツ~	12/9(木) 18:30~20:30	15人 2,700円

所内問屋町会館1階会議室/企業の組織力の強化や、中核人材の育成・確保に役立つテーマ別講座
 申開各開日1週間前までに、ホームページ(HP<http://business-school.tonyamachi.com>)の申込みフォームから申込み。またはFAXで、申込書(青森総合卸センター、各市民センター等に備付け。ホームページにも掲載)を、協同組合青森総合卸センター(☎017-738-4711、F017-738-7323)へ



はまなす会館の教室 所申開11月16日(火)から電話ではまなす会館(☎017-738-4821)へ(申込順)

教室名・コース	開催日時	人員	料金
社交ダンス			
初級ラテン	12/7~3/29の火曜日(12/28、1/4を除く) 10:30~12:00(全15回)	20人	12,000円
初級スタンダード	12/2~3/24の木曜日(12/30、1/6を除く) 10:30~12:00(全15回)	20人	12,000円
初級A	12/4~3/26の土曜日(12/18、1/1を除く) 10:30~12:00(全15回)	20人	12,000円
初級B	12/7~3/29の火曜日(12/28、1/4を除く) 18:30~20:00(全15回)	20人	12,000円
中級	12/2~3/24の木曜日(12/30、1/6を除く) 18:30~20:00(全15回)	20人	12,000円
硬式テニス教室			
初級・午前	12/7~4/19の火曜日(12/28、1/4、2/22、3/22、3/29を除く) 10:00~12:00(全15回)	20人	12,000円
中級	12/3~4/22の金曜日(12/31、1/28、2/11、3/11、3/18、4/15を除く) 19:00~21:00(全15回)	20人	16,500円

チャレンジ! パソコン講座

所開中央市民センター(☎017-734-0164) 〒030-0813 松原一丁目6-15



番号	講座名	内 容	開催日時
パソコンを初めて操作するかた向けの講座(基礎)			
A30	パソコンはじめての一步	マウス・キーボード操作、文字入力などを中心に学習	12/9(木)・10(金) 10:00~12:00
Excel操作が初めてのかた向けの講座			
A31	Excelの基本的な文書作成	Excelの編集操作(文字の装飾・レイアウトなど)を学習し、簡単な日誌やカレンダー等を作成	12/11(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
文字入力のできるかた向けの講座(応用)			
A32	パソコンすっきり整理術	パソコンのメンテナンスやファイル・フォルダの管理、外部記憶装置などへの保存方法を学習	12/16(木)・17(金) 10:00~12:00
A33	住所録活用を楽しもう	WordやExcelの住所録を活用して宛名ラベル・はがき宛名等を作成する方法を学習	12/18(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
A34	PowerPointステップアップ講座	発表ソフトPowerPointを使ったスライド編集、デザイン改良、効果音や動画取込み、アニメーション・画面切替効果など機能の活用を学ぶ	12/25(土) 10:00~15:00(昼休みあり)

対入料18歳以上/各10人(いずれも抽選※申込者少数時中止あり)/各1,500円

往復はがき(1講座に1枚)の往信用の裏面に、住所・氏名・年齢・電話番号・講座番号・講座名を、返信用の表面に住所・氏名を記入し、中央市民センターへ(11/22(月)必着)※抽選結果は11/29(月)以降に通知。

備OSはWindows10、ソフトはoffice 2019を使用。共催:NPO法人IT支援ネットあおもり