

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				
らくらくスマホ教室	4/19(月)～21(水) 10:00～12:30	18歳以上12人	無料	4/1(木)9:00～電話・来館
青森市内(本町周辺)お寺の歴史を訪ねて	4/22(木) 9:30～12:30	18歳以上10人	無料	4/5(月)9:00～電話・来館
お菓子作り教室「バスク風チーズケーキ」	4/25(日) 10:00～13:00	18歳以上12人	2,000円	4/12(月)9:00～電話・来館
アーティフィシャルフラワー～母の日アレンジ～	5/8(土) 10:00～12:00	中学生以上15人	1,500円	4/20(火)9:00～電話・来館
太極拳でリラックス～ストレス解消、体のバランスを整えよう!～	5/11～6/1の火曜日 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	4/21(水)9:00～電話・来館
●古川市民センター ☎017-776-8082				
ペン字講座～くせ字を正して美しい文字を書く～	5/11～6/22の火曜日 10:00～12:00	18歳以上20人	1,000円	4/13(火)10:00～電話・来館
●荒川市民センター ☎017-739-2343				
カラダがよるこぶ薬膳教室～春～	4/16(金) 10:00～12:00	18歳以上16人	2,000円	4/2(金)9:00～電話・来館
郷土セミナー 家々を訪れる名も無き神々～疫病と疫神～	4/29(木) 10:00～12:00	中学生以上30人	無料	4/15(木)9:00～電話・来館
シナプソロジー®&エアロビクス教室～脳とカラダの有酸素運動～	5/6～27の木曜日 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	4/21(水)9:00～電話・来館
クラフトテープでハンドメイド～カゴバッグ～	5/10～31の月曜日 10:00～12:00	18歳以上15人	2,000円	4/22(木)9:00～電話・来館
身近なお花でフラワーアレンジ～春～	5/15(土) 10:00～12:00	中学生以上12人	1,500円	4/26(月)9:00～電話・来館
●沖館市民センター ☎017-761-4161				
整理収納アドバイザーに学ぶ整理術～体験型お片づけ講座～	4/17(土)・24(土) 10:00～12:00	18歳以上18人	無料	4/1(木)9:00～電話・来館
●西部市民センター ☎017-788-2491				
スイーツデコ～カラフルキャンディポット作り～	5/4(火) 10:00～12:00	小学生以上15人	500円	4/3(土)10:00～料金持参で来館
楽しい切り絵 step up講座	5/10～24の月曜日 10:00～12:00	18歳以上10人	500円	4/10(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				
今こそラジオ体操!正しく学んで健康増進!	5/10(月) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	4/15(木)9:00～電話・来館
認知症「自分のため、家族のために知っていてほしいこと」	5/14(金) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	4/15(木)9:00～電話・来館

中央市民センターのイベント

☎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 4月25日(日) 10:00～10:41

因 幼児・児童向け16mm映画より

「がんばれスイミー」「おじやる丸の交通安全」

料 無料

◆4月のプラネタリウム

料 160円(中学生以下無料/障がい者手帳提示80円)

星空の時間	土曜日 ①11:00 ②13:30
4月の星空 (約30分)	日曜日・祝日 13:30 (18日除く)
プラネくと星空さんぽ	日曜日・祝日 11:00
絵話「うそつきカラス」 (幼児向け・約30分)	(18日除く)

★いずれのイベントもマスクの着用をお願いします★

◆おとなの映写会

時 4月23日(金) 10:00～11:28

因 「名犬ラッシー～家路～」ラッシーシリーズ映画の第一弾。ラッシーが売り渡された侯爵家の別荘から主人のもとへ帰る…(1943年・字幕版)

入 料 25人(抽選)/無料

申 4/7(水)必着で、申込用紙(中央市民センター備付けまたは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 ※4/14(水)から結果通知

青森市少年少女発明クラブ員募集!

時 5月9日(日)～令和4年3月6日(日)の

原則第2・4日曜日(25回程度)

9:00～12:00 ※開講式…4月25日(日)

所 中央市民センター

因 基礎教室…小学3・4年生/30人

応用教室…小学5年生～中学2年生/30人

料 年会費5,000円

申 4月11日(日)10:00～11:00に、年会費と筆記用具を持参し、

中央市民センター3階集会室へ

☎青森市少年少女発明クラブ事務局 (☎017-774-0032)



創造力を活かしたものづくりを行う、「青森市少年少女発明クラブ員」を募集します!

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、3月8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	和の伝統文化体験～母の日にもOK!和紙ブーケ作り～	5/8(土) 10:00～12:00	18歳以上15人	1,000円
	2	心安らぐ写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～	5/11(火) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料
	3	暮らしの税教室「家族と税のお話」	5/13(木) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料
	4	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!～	5/20(木) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料
	5	定年退職後の生活設計	5/22(土) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料
大野市民センター	6	筆ペンで書く季節のあいさつ	5/11～25の火曜日13:30～15:30	18歳以上10人	800円
戸山市民センター	7	大人の体操教室～バランスを整えて転倒予防!～	4/28(水) 10:00～12:00	60歳以上15人	無料
	8	ステップアップ!卓球教室	5/7～28の金曜日18:30～20:30	中学生以上15人	無料
	9	スマホ教室～操作に自信がつくインターネット初級講座～	5/7(金)・14(金) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料
西部市民センター	10	押し花で作るカーネーションの花束	5/1(土) 10:00～12:00	小学生以上15人	100円
	11	室内で楽しむカーリング ユニカール体験教室	5/8～22の土曜日10:00～12:00	18歳以上20人	無料
	12	フラダンスにふれてみましょう	5/13～27の木曜日18:00～20:00	18歳以上20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	ダンス&ウォーク「みんなで踊ろう♪『K-POPカバーダンス』」	5/8～29の土曜日10:00～12:00	1～6年生20人	無料
2	クッキング「おしゃれランチをどうぞ!『チョコバナナのフレンチトースト』&『タピオカミルクティー』」	5/8(土) 10:00～12:00	3～6年生12人	600円
3	フローリスト「生花で作る『母の日に贈るリアルフラワーアレンジメント』」	5/9(日) 13:00～14:00	1～6年生20人	700円
4	そろばん教室「そろばんで脳トレ『珠算式暗算トレーニング入門』」	5/15(土) ①14:00～15:00 ②15:00～16:00	1～6年生①②各8人	無料
5	パティシエ「デコレーションを楽しむ『かわいいフルーツカップケーキ作り!』」	5/22(土) 10:00～12:00	3～6年生12人	600円

【申込方法】 4/15(木)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(木)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(キッズスクール4については希望コース) ⑦学校名(キッズスクールのみ)

【申込先】 〒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

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
●みちぎんどリームスタジアム ☎017-765-6200				
初心者のための弓道教室	5/7～6/9の水・金曜日(全10回)19:00～21:00	18歳以上10人	3,800円	4/5(月)～ ※申込順
アーチェリー実技指導	毎月2回土曜日18:00～20:00	小学5年生以上10人	個人使用料	当日 ※申込順
●カクヒログループスタジアム ☎017-743-3361				
中高年運動塾	4/8～11/25の木曜日(月4回)10:00～12:00	介護認定を受けていない60～70代20人	月2,000円	4/5(月)～ ※随時
走り方教室	5/5(水) 10:00～12:00	小学生30人	1,000円	4/15(木)～ ※申込順
テニス教室【初心者対象プログラム】	5/14～6/22の火・金曜日(全10回)10:00～12:00	18歳以上30人	4,000円	4/15(木)～ ※申込順
ヘキサスロン(MIZUNOオリジナルの遊びプログラム)	5/16(日) 10:00～12:00	小学生20人	1,000円	4/15(木)～ ※申込順

青森競輪日程(4月前半) 青森競輪場(☎017-787-2020)

福井(FI) 場外	1日(木)～3日(土)
大宮(FI) 場外※	2日(金)～4日(日)
四日市ナイター(GIII) 場外	3日(土)～6日(火)
伊東温泉(FI) 場外	4日(日)～6日(火)
佐世保(FI) 場外※	5日(月)～7日(水)
前橋(FI) 場外	7日(水)～9日(金)
川崎記念ナイター(GIII) 場外	8日(木)～11日(日)
豊橋(FI) 場外(1日目)※	9日(金)
豊橋(FI) 場外(2・3日目)	10日(土)・11日(日)
宇都宮(FI) 場外※	12日(月)～14日(水)
奈良(FI) 場外※	12日(月)～14日(水)

※は安方前売SCでのみ発売
車券発売状況についてはお問合せください。

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。

青森競輪場
イメージキャラクター
葵 萌輪



《広告》

福祉施設様向け食材販売

★スタンダードな オススメ

ふるさとメニュー

1日3食 ¥480(税別)

★プラス1品!

いこいメニュー

1日3食 ¥600(税別)

詳しい内容につきましては、お気軽にお問合せ下さい。

JFC ジャパンフード株式会社
社員食堂・寮運営管理も承っております!!

青森県上北郡おいらせ町上久保 63-14
TEL: 0176-27-6602
URL: http://www.jfc-tc.com

- 調理師・販売スタッフ派遣
- 厨房設備の提供
- 献立付食材セット販売