

Aomori Workation NAMIOKA [地域交流プログラム]

No.1



浪岡地区歴史探訪ツアー

担当

連絡先

概要

地元ガイドが地域の名所や歴史を案内します

所要時間

2時間程度(徒歩)

最小催行人数

1人

場所 or エリア

青森市浪岡地区

申込先

事務局

その他



Aomori Workation NAMIOKA [地域交流プログラム]

No.2



浪岡🍷街てく(商店街まち歩き)

担当

連絡先

概要

ガイドと商店街・古い町並みを散策

所要時間

90分から2時間程度(徒歩)

最小催行人数

1人

場所 or エリア

浪岡駅前～市街地

申込先

事務局

その他



Aomori Workation NAMIOKA [地域交流プログラム]

No.3



地域イベントのお手伝い

担当	
連絡先	

概要	地域イベントが行われる際にスタッフとして事業に参加します。		
所要時間	3時間～半日程度	最小催行人数	1人
場所 or エリア	市内	申込先	事務局
その他	設営や準備のみの場合もあります。		

Aomori Workation NAMIOKA [地域交流プログラム]

No.4



りんご農家のお手伝い

担当	
連絡先	

概要	りんごの里なみおかで りんご農家の季節の作業をお手伝い		
所要時間	半日程度	最小催行人数	1人
場所 or エリア		申込先	事務局
その他			



Aomori Workation NAMIOKA [地域交流プログラム]

No.5



郷土料理づくり体験

講師1 食生活改善推進委員

講師2

概要 イガメンチ、ほたて貝焼き味噌、棒パンなどみんなで一緒に作ろう

時期 or 日時 土日または平日夜 所要:2時間程度

場所 or エリア 宿泊施設または近隣施設 最小催行人数 1人

参加費用等 無料

【青森の郷土料理】

・けの汁、イガメンチ(イカをハンバーグ状に焼いたもの)、子和え、貝焼き味噌など、昔ながらの地元食を楽しめます。



Aomori Workation NAMIOKA [地域交流プログラム]

No.6



あおもりCOMPASS(学生とのキャンパス交流)

担当 青森大学・青森中央学院大学ほか

連絡先

概要 仕事の裏話や大人の社会、地域課題、魅力再発見など楽しく学生と意見交換

所要時間 90分から2時間程度 最小催行人数 1人

場所 or エリア 青森市内の大学 申込先 事務局

その他 原則20~30代の参加者。大学の受入日時の都合があるため曜日や時間の指定はできません。



Aomori Workation NAMIOKA [地域交流プログラム]

No.7



スポレク・ミニゲーム交流

講師1	
講師2	

概要	簡単なスポーツレクリエーションで交流しながら汗をかきましょう		
時期 or 日時	2時間から3時間程度	最小催行人数	1人
場所 or エリア	公民館など	申込先	事務局
参加費用等	無料		

Aomori Workation NAMIOKA [地域交流プログラム]

No.8

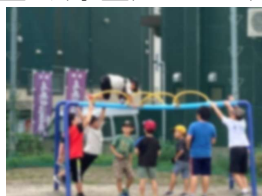


1日児童館体験

講師1	
講師2	

概要	リモートワーク中や体験プログラム参加中に、お子さんも児童館体験		
時期 or 日時	児童館の開設時間	最小催行人数	1人
場所 or エリア	近隣の児童館 ※主に小学生	申込先	事務局
参加費用等	無料		

※浪岡地区では小学校の放課後、放課後児童会(学童)よりも地域の児童館に通う子が一般的で、さまざまな活動を行っています。



Aomori Workation NAMIOKA [地域交流プログラム]

No.9



1日保育園・幼稚園体験

講師1	
講師2	

概要	リモートワーク中や体験プログラム参加中に、こども園等でお子さんも体験		
時期 or 日時	平日のみ 園の受入時間	最小催行人数	1人
場所 or エリア		申込先	事務局
参加費用等	無料		



Aomori Workation NAMIOKA [地域交流プログラム]

No.10



河川・公園清掃ボランティア

講師1	
講師2	事務局

概要	浪岡川周辺・緑道公園、その他地区内公園の清掃や草刈りなど		
時期 or 日時	要相談 2時間程度	最小催行人数	1人
場所 or エリア	浪岡地区内	申込先	事務局
参加費用等	無料		

Aomori Workation NAMIOKA [地域交流プログラム]

No.11



地域おこし協力隊と〇〇

講師1

講師2

概要

浪岡地区で活動する地域おこし協力隊と浪岡を感じましょう。

時期 or 日時

要相談

最小催行人数

1人

場所 or エリア

浪岡地区内

申込先

事務局

参加費用等

無料

青森でやってみたい事を教えてください。
ご希望に沿ったプランをご提案します！

例：食巡り、山登り、ヨガ体験(講師あり)、テントサウナ等

うまいものMAP ⇒

