令和7年度 中央 市民センター 市民スクール情報

10月 ~ 3月

応募開始日などの、詳しいことは職員にお問合せください。中央市民センター(017-734-0164)

開催月	講座名	開催日(初日)	曜日	学習時間	講師	対象と募集人数	材料費等	準備物	備考
10月	太極拳で冬場の健康維持 ~柔軟なカラダを作ってケガを予防しよう!~	10/9	木	13:30~15:30	日本武術太極拳連盟公認A級指導員 貝森 慶一	18歳以上 25人	無料	運動しやすい服装、内履き、汗拭きタオル、水分補給用飲料	4回シリーズ 10/9,16,23,30
10月	むくみで悩んでいませんか?~むくみの仕組みと体をほぐす簡単ストレッチ~	10/14	火	10:00~12:00	むくみ&アロマケア ラ・クリーク 松江 千尋	18歳以上 15人	無料	運動しやすい服装、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル)、水分補給用飲料	
10月	漢方教室「葛根湯を作ってみよう」	10/15	水	13:00~15:00	クラシエ(株)	18歳以上 20人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
10月	季節の歌を歌いましょう	10/16	木	10:00~12:00	青森大学ソフトウェア情報学部教授 白岩 貞	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
10月	近年の異常気象と温暖化	10/17	金	10:00~11:30	青森県環境パートナーシップセンター	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
10月	海外と日本のエネルギー事情について	10/20	月	10:00~11:00	日本原燃(株)	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
10月	急な災害に備えよう!~日ごろからの防災意識~	10/21	火	13:30~15:00	青森市危機管理課	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
10月	中村先生の楽しいエアロビクス&リラクゼーションストレッチ教室	10/21	火	10:00~12:00	健康運動指導士 中村 俊子	18歳以上 25人	無料	運動しやすい服装、内履き、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル)、水分補給用飲料	2回シリーズ 10/21,28
10月	ミュージカルダンスをみんなで踊りましょう!	10/26	日	14:30~15:30	万里バレエ・ミュージカルダンススタジオ 種市 万里子	中学生以上(小学生以下同伴可) 20人	無料	運動しやすい服装、内履き、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル)、水分補給用飲料	
10月	郷土の文豪たちと文芸のこみち(講義)	10/29	水	10:00~12:00	青森市民図書館歴史資料室 室長 工藤 大輔	18歳以上 15人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	2回シリーズ 10/29,11/5
11月	相続講座はじめの1歩~相続の基本を学ぼう~	11/1	土	13:00~14:30	ほけんの窓グループ(株)	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
11月	版画教室~オリジナルのポストカードを作ろう!~	11/1	土	10:00~12:00	日本版画院同人 西村 恵美子	18歳以上 15人	700円	彫刻刀、水彩絵の具、絵筆、水分補給用飲料	4回シリーズ 11/1,8,15,22
11月	家庭のできるソフト整体	11/4	火	10:00~12:00	神整体クリエイイト光線治療院 神一男	18歳以上 20人	無料	運動しやすい服装、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル)、水分補給用飲料、筆記用具	
11月	高齢者が注意すべき感染症とその予防	11/6	木	10:00~12:00	青森大学薬学部教授 清水 保明	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
11月	ココロとカラダを整えるヨガ	11/7	金	10:00~12:00	ヨガインストラクター 伊藤 愛	18歳以上 20人	無料	運動しやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、フェイスタオル、水分補給用飲料	2回シリーズ 11/7,14
11月	シニア向けスマホ教室~スケジュールと健康管理編~	11/13	木	13:30~15:30	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー	60歳以上 15人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	2回シリーズ 11/13,20
11月	国土開発と青森県の遺跡~こんなところを掘りました~	11/18	火	10:00~12:00	青森県埋蔵文化財調査センター 岡本 洋	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
11月	大切な人にしてあげたいアロマハンドマッサージ	11/20	木	10:00~12:00	アロマサロン リラ・ナチュラル 主宰 中川 麻子	18歳以上 20人	500円	運動しやすい服装、フェイスタオル、バスタオル、水分補給用飲料、ビニール袋	
11月	お得なふるさと納税	11/25	火	10:00~12:00	(株)FPパートナー	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
11月	インターネットトラブルにご用心~事例と対策~	11/26	水	13:30~15:00	青森市民消費生活センター	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	

11月	暮らしの税教室「確定申告についてのお話」～確定申告の基本について分かりやすく～	11/27	木	13:30～15:00	青森税務署	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
11月	認知症サポーター養成講座	11/29	土	10:00～12:00	青森市高齢者支援課	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
12月	冬の郷土料理「鮭の飯ずし風漬物」	12/1	月	10:00～13:00	日本食生活協会 郷土食専任講師 山口 雪江	18歳以上 10人	1,200円	エプロン、三角巾、おてふき1枚、ふきん1枚、持ち帰り用袋、水分補給用飲料	
12月	国道の雪対策と除雪	12/2	火	10:00～12:00	国土交通省	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
12月	椅子に座って簡単ヨガ！～自宅でもできる椅子ヨガ教室～	12/3	水	10:00～12:00	ヨガボディワーカー 小田桐 都	18歳以上 20人	無料	運動しやすい服装、内履き、汗拭きタオル、水分補給用飲料	
12月	青森の近代史～雪中行軍吹雪の惨劇～	12/5	金	10:00～12:00	青森市八甲田山雪中行軍遭難資料館	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
12月	様々な音楽を聴きながら音楽社会学の世界を知ろう	12/8	月	10:00～12:00	青森大学社会学部 教授 佐々木 淳一	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
12月	からだを動かしてすっきりさわやか！齊藤先生のアロビクス&ストレッチ	12/9	火	10:00～12:00	日本体育協会公認エアロビクスインストラクター 齊藤 由美子	18歳以上 25人	無料	運動しやすい服装、内履き、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル)、水分補給用飲料	
12月	使いすぎにご注意！～クレジットカードやリボ払いのトラブル～	12/10	水	13:30～15:00	青森市民消費生活センター	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
12月	造花でつくる自分だけのカラフルしめ飾り講座～世界に一つだけのしめ飾りをつくろう～	12/12	金	10:00～12:00	ローズミルフィ青森 横内 恵美子	18歳以上 20人	2,000円	持ち帰り用紙袋、筆記用具、水分補給用飲料	
12月	水引アクセサリ教室～縁起のいいアクセサリでご縁もGET！？～	12/13	土	13:00～15:00	水引アクセサリ-go-en 前川 里見	中学生以上(小学生以下同伴可) 15人	600円	筆記用具、水分補給用飲料	
12月	公的保険制度と医療費のお話	12/13	土	13:00～15:00	日本FP協会認定ファイナンシャル・プランナー 畑中 慎一	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
12月	防災気象情報の上手な利用～大雪と気象情報～	12/18	木	10:00～12:00	青森气象台	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
12月	クリスマスにぴったり！椿を使ったリースづくり	12/20	土	10:00～11:00	ひらない暮らし 北限椿舎 辻井 輝子	中学生以上(小学生以下同伴可) 15人	500円	筆記用具、水分補給用飲料	
12月	消しゴムスタンプでオリジナルクリスマスカードを作ろう	12/20	土	13:00～14:00	ネムさんのお店 渡辺 路子	中学生以上(小学生以下同伴可) 15人	500円	筆記用具、水分補給用飲料	
12月	初めてでもきれいにできます～晴れやかな新年を迎える生け花～	12/26	金	10:00～12:00	いけばな小原流 一級家元教授 伊藤 豊扇	18歳以上 20人	2,500円	花バサミ(貸し出しもあり)、お手ふき、持ち帰り用の紙袋、水分補給用飲料	
1月	シニア向けスマホ教室～安全に使おう！セキュリティ編～	1/14	水	13:30～15:30	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー	60歳以上 15人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	2回シリーズ 1/14,21
1月	覚えておきたい保険講座(基礎編)～介護・認知症とお金の基本を学ぼう～	1/17	土	10:00～11:30	ほけんの窓口グループ(株)	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
1月	失敗しない墓じまい	1/20	火	10:00～12:00	(株)やまと石材	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
1月	マシュー先生の楽しい英会話教室	1/22	木	13:30～15:00	青森市教育委員会事務局指導課 マシュー・リー	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	2回シリーズ 1/22,29
1月	中村先生の楽しいエアロビクス&リラクゼーションストレッチ教室	1/27	火	10:00～12:00	健康運動指導士 中村 俊子	18歳以上 25人	無料	運動しやすい服装、内履き、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル)、水分補給用飲料	2回シリーズ 1/27,2/3
1月	椅子に座って簡単ヨガ！～自宅でもできる椅子ヨガ教室～	1/28	水	10:00～12:00	ヨガボディワーカー 小田桐 都	18歳以上 20人	無料	運動しやすい服装、内履き、汗拭きタオル、水分補給用飲料	
1月	知っておきたい終活のお話～エンディングノートの書き方など～	1/30	金	10:00～12:00	高齢者支援課	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	

1月	介護保険で利用できるサービス	1/30	金	13:30~14:30	青森市介護保険課	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
2月	アドバンスドコーヒーマイスター直伝！ワンランクアップするコーヒーの淹れ方教室	2/1	日	10:00~12:00	Cafe des Gitanes 今井 徹	18歳以上 20人	1,200円	エプロン、筆記用具、水分補給用飲料	
2月	幻想的でうっとり☆手づくりひょうたんランプづくり	2/5	木	18:00~20:00	灯匠亜理子 主宰 工藤 勇人	18歳以上 15人	3,500円	筆記用具、水分補給用飲料	3回シリーズ 2/5,12,19
2月	いきいき体操教室～楽しい体操で元気になろう～	2/6	金	10:00~12:00	介護予防運動指導員 和島 知己	18歳以上 25人	無料	運動しやすい服装、内履き、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル)、水分補給用飲料	3回シリーズ 2/6,13,20
2月	筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう！	2/17	火	10:00~12:00	ハレノヒBODY 戸塚 友美	18歳以上 20人	無料	運動しやすい服装、内履き、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル)、水分補給用飲料	
3月	マシュー先生の楽しい英会話教室	3/4	水	13:30~15:00	青森市教育委員会事務局指導課 マシュー・リー	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	2回シリーズ 3/4,11
3月	からだを動かしてすっきりさわやか！ 齊藤先生のエアロビクス&ストレッチ	3/5	木	10:00~12:00	日本体育協会公認エアロビックインストラクター 齊藤 由美子	18歳以上 25人	無料	運動しやすい服装、内履き、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル)、水分補給用飲料	2回シリーズ 3/5,12