

令和7年度 中央 市民センター 市民スクール情報

5月 ～ 9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
5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～	5/13	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	
5月	今から始める資産形成～運用方法やリスクについて～	5/17	土	13:30～15:00	金融経済教育推進機構	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
5月	マシュー先生の楽しい英会話教室	5/19	月	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 5/19,26
5月	青森の伝統芸能を体験！初めてでもできる津軽手踊り教室	5/20	火	13:00～14:30	石川義梅会 師範 石川 義梅	18歳以上 20人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料	2回シリーズ 5/20,27
5月	はじめての投資	5/29	木	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	
5月	心安らぐ写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～	5/30	金	10:00～12:00	正覚寺 住職 楠美 知剛	18歳以上 20人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
6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	6/2	月	10:00～12:00	Cafe des Gitanes 今井 徹	18歳以上 20人	1,200円	エブロン、筆記用具、水分補給用飲料	
6月	歌を歌って仲間づくり！ ～『唱歌・合唱』や『歌謡曲』～	6/5	木	10:00～12:00	青森市レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
6月	体験してみよう！フィットネス ～運動習慣づくりはじめての一步～	6/6	金	10:00～12:00	AFAAインストラクター 和島 知己	18歳以上 30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 6/6,13,20
6月	今日から始める家計のダイエット	6/7	土	13:30～15:00	金融経済教育推進機構	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
6月	シニア向けスマホ教室～カメラ・写真編～	6/12	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 6/12,19
6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	6/16	月	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 6/16,30
6月	青森の伝統芸能を体験！初めてでもできる津軽手踊り教室	6/17	火	13:00～14:30	石川義梅会 師範 石川 義梅	18歳以上 20人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料	2回シリーズ 6/17,24
6月	お家でも作れるちよっとオシャレな本格イタリアン教室	6/18	水	10:00～13:00	Cucina Italiana 主宰 高橋 裕美子	18歳以上 20人	1,800円	エブロン、三角巾、ふきん、筆記用具、水分補給用飲料	
6月	日常生活で使える筆ペン習字～目からウロコの文字の書き方～	6/24	火	10:00～12:00	青洞書道会 副会長 三原 翠鴻	18歳以上 15人	1,500円	筆記用具、文鎮またはペーパーウェイト、水分補給用飲料	5回シリーズ 6/24,7/1,8,22,29
6月	悪質商法から身を守る～最近の事例と対処方法～	6/25	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	
6月	太極拳でリラックス ～ストレスを解消してカラダのバランスを整えよう！～	6/26	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 35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 6/26,7/3,10,17
6月	初心者さん大歓迎！バレエストレッチで姿勢を整えよう！	6/29	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)	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	
7月	ココロとカラダを整えるヨガ	7/4	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 7/4,11
7月	賢い年金生活～公的年金の解説と上手な受け取り方～	7/5	土	13:30～15:00	金融経済教育推進機構	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	

7月	初心者でも簡単に操作できます！大人のドローン教室	7/16	水	13:30～15:30	大坂組・ドローンスクール青森校 講師 徳差 毅	18歳以上 12人	無料	筆記用具、水分補給用飲料		
7月	筋力が落ちていませんか？筋力を維持するためのトレーニング	7/19	土	13:30～15:30	(株)BOOSTER	18歳以上 30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		
7月	ねぶた祭りに備えよう！ねぶた衣装の着付け方教室	7/19	土	10:00～12:00	鈴乃屋・すずのき着物学院 着付師・着付講師 森山 孝子	中学生以上 (小学生以下同伴可)	15人	無料	ねぶた衣装一式、水分補給用飲料	
7月	青森の伝統芸能を体験！初めてでもできる津軽手踊り教室	7/22	火	13:00～14:30	石川義梅会 師範 石川 義梅	18歳以上 20人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料	2回シリーズ 7/22,29	
7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	7/24	木	18:00～20:00	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、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 7/24,31	
7月	親子でもOK！貝殻とシーグラスで素敵なフォトフレームを作ろう！	7/26	土	10:00～11:30	灯匠亜理子 主宰 工藤 勇人	小学生以上 30人	1,200円	筆記用具、水分補給用飲料		
7月	青森市の弥生～室町時代	7/28	月	10:00～12:00	青森県埋蔵文化財調査センター 木村 高	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料		
8月	ロコモ予防でいきいきエンジョイ！	8/8	金	10:00～11:30	青森市高齢者支援課 保健師 三上 理沙	18歳以上 30人	無料	運動しやすい服装、内履き、水分補給用飲料、汗拭きタオル、筆記用具		
8月	ホタテの貝殻でかわいいアロマキャンドルを作ってみよう！	8/9	土	13:30～14:30	ひらない暮らし アトリエminamo 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	
8月	オリジナルデザインで自分だけのプレートハーバリウムを作ろう！	8/9	土	10:00～12:00	ローズミルフィ青森 横内 恵美子	中学生以上 (小学生以下同伴可)	20人	1,500円	持ち帰り用紙袋、筆記用具、水分補給用飲料	
8月	写真映えるデコリ方教えます！雑貨をデコるデコパージュ教室	8/10	日	10:00～11:00	artstudio tete 石岡 有佳子	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	
8月	手づくりコスメ教室！キラキラ光る香水づくり	8/10	日	13:30～14:30	Smile Baby 澤野 真希	中学生以上 (小学生以下同伴可)	15人	1,200円	筆記用具、水分補給用飲料	
8月	知っておきたい相続の話～”争族”にならないために～	8/23	土	13:30～15:00	金融経済教育推進機構	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料		
8月	酸素と健康の話～生活習慣病と酸素の関係～	8/25	月	10:00～12:00	(株)BOOSTER	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料		
8月	フラワースタンプで巾着を素敵にアレンジ！	8/26	火	10:00～12:00	コミュニケーションサロン風の花 高坂 厚子	18歳以上 10人	800円	筆記用具、水分補給用飲料		
8月	青森の近代文学	8/27	水	10:00～12:00	青森大学社会学部 教授 飛内 文代	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料		
8月	詐欺の手口と対処法～その電話、実は詐欺かも？～	8/27	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		
8月	エコって家計にもやさしいの！？暮らしに役立つミニエコ講座	8/28	木	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		
8月	筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう！	8/30	土	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		
8月	急なアクシデントに備えて～リスクと保険の基本の話～	8/30	土	13:30～15:00	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		
9月	津軽に伝わる鬼の伝説	9/1	月	10:00～12:00	弘前大学人文社会科学部民俗学研究室 山田 巖子	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料		
9月	心安らぐ写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～	9/2	火	10:00～12:00	正覚寺 住職 楠美 知剛	18歳以上 20人	無料	筆記用具、水分補給用飲料		
9月	幻想的でうっとり☆手づくりひょうたんランプづくり	9/3	水	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 9/3,10,17	

9月	歌を歌って仲間づくり！ ～『唱歌・合唱』や『歌謡曲』～	9/4	木	10:00～12:00	青森市レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
9月	和の伝統文化体験～1本のひもがつくりあげる「飾り結び」～	9/6	土	10:00～12:00	和の伝統文化体験教室「爽華」 代表 森山 孝子	中学生以上 (小学生以下同伴可) 15人	600円	筆記用具、はさみ、まち針、定規(巻き尺)、水分補給用飲料	
9月	お家でも作れるちょっとオシャレな本格イタリアン教室	9/9	火	10:00～13:00	Cucina Italiana 主宰 高橋 裕美子	18歳以上 20人	1,800円	エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、水分補給用飲料	
9月	初心者さん大歓迎！ピラティスで体幹を鍛えよう！	9/13	土	10:00～12:00	ピラティスインストラクター 武井 緑	中学生以上 (小学生以下同伴可) 10人	無料	運動しやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、汗拭きタオル、水分補給用飲料	
9月	今から始める終活～一人になったときに備えるエンディングノート～	9/18	木	10:00～12:00	住環境設計プリズム 吹田 頼信	60歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
9月	今話題の韓国美容について学ぼう！	9/20	土	13:00～15:00	青森市経済部交流推進課	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	