令和7年度 東部 市民センター 講座開催情報

10月 ~ 12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。東部市民センター(017-736-6255)

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	東部キッズスクール「国際交流員と英語でクッキング」～ベルギーのワッフル～	10/4	土	10:00～12:00	青森市国際交流員 マリローランス・ダース	小学3～6年生、親子可 8人	500円	エプロン、三角巾	
10月	幸子さんの餅シリーズ②「かぼちゃ餅づくり」	10/8	水	10:00～12:00	北部ものづくり伝笑会 代表 奥谷幸子	18歳以上 12人	700円	エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具	
10月	初心者でも簡単～楽しくバランスボールエクササイズ～	10/14	火	19:00～20:30	バランスボールインストラクター 館山 香織	18歳以上 10人	無料	運動しやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲料	3回シリーズ 10/14,21,28
10月	シニアのスマホ防災対策講座②	10/15	水	10:00～12:00	ソフトバンク(株)シーナシーナ青森店 スマホアドバイザー 佐藤 暁子	60歳以上 10人	無料	筆記用具、お持ちのスマートフォン	
10月	モヤヒルズで行う「新そば打ち体験」	10/16	木	9:30～14:00	モヤヒルズ 斎藤 久夫	18歳以上 12人	1,500円	エプロン、三角巾、ふきん	
10月	食生活改善推進委員会の「健康料理教室」④～耐熱ポリ袋を活用したお手軽クッキング～	10/17	金	10:00～12:30	青森市食生活改善推進委員会	18歳以上 12人	800円	エプロン、三角巾、マスク、タッパー	
10月	シニアスマホ無料相談会	10/20	月	10:00～12:00	ソフトバンク(株)青森中央店	60歳以上 10人	無料	筆記用具、お持ちのスマートフォン	催事
10月	MY健活プロジェクト 先進健康測定機器体験会	10/20	月	11:30～13:30	明治安田生命保険相互会社	一般	無料		催事
10月	幸子さんの餅シリーズ③「くるみ餅づくり」	10/22	水	10:00～12:00	北部ものづくり伝笑会 代表 奥谷幸子	18歳以上 12人	700円	エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具	
10月	東部の歴史講座「発掘調査からわかった青森市宮田地区の歴史」	10/22	水	10:00～11:30	青森県埋蔵文化財調査センター 総括主幹 茅野 嘉雄	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
10月	東部の歴史講座「縄文人と石器」	10/29	水	10:00～11:30	青森県埋蔵文化財調査センター 文化財保護主幹 高橋 哲	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
10月	初心者のシニアスマホ教室⑥	10/30	木、金	10:00～12:00	ソフトバンク(株)シーナシーナ青森店 スマホアドバイザー 佐藤 暁子	60歳以上 10人	無料	筆記用具、お持ちのスマートフォン	2回シリーズ 10/30,31
10月予定	開館40周年あとの祭りコンサート&文化祭	10月予定	未定	13:00～17:00	東部市民センターまつり実行委員会	年齢不問	無料	なし	催事
11月	東部キッズスクール「国際交流員と英語でクッキング」～ベルギーのクッキー～	11/1	土	10:00～12:00	青森市国際交流員 マリローランス・ダース	小学3～6年生、親子可 8人	500円	エプロン、三角巾	
11月	シニアのスマホセキュリティ対策講座②	11/5	水	10:00～12:00	ソフトバンク(株)シーナシーナ青森店 スマホアドバイザー 佐藤 暁子	60歳以上 10人	無料	筆記用具、お持ちのスマートフォン	
11月	楽しくレクダンス	11/7	金	13:00～15:00	イーストレクダンス講師 小倉 洋子	18歳以上 15人	無料	運動しやすい服装、運動靴、汗拭きタオル、水分補給用飲料	3回シリーズ 11/7,14,21
11月	食生活改善推進委員会の「健康料理教室」⑤～フレイル予防食 たんぱく質をとろう～	11/19	水	10:00～12:30	青森市食生活改善推進委員会	18歳以上 12人	800円	エプロン、三角巾、マスク、タッパー	
11月	MY健活プロジェクト 先進健康測定機器体験会	11/20	木	11:30～13:30	明治安田生命保険相互会社	一般	無料		催事
12月	シニアスマホ無料相談会	12/15	月	10:00～12:00	ソフトバンク(株)青森中央店	60歳以上 10人	無料	筆記用具、お持ちのスマートフォン	催事
12月	MY健活プロジェクト 先進健康測定機器体験会	12/19	金	11:30～13:30	明治安田生命保険相互会社	一般	無料		催事

12月	バルーンアート教室～大きなクリスマスツリーづくり～	12/20	土	10:00～12:00	バルーンアーティスト 宮本 たえ こ	小3以下は 保護者同伴 16人	800円	なし	
-----	---------------------------	-------	---	-------------	-----------------------	--------------------	------	----	--