

令和7年度 東部 市民センター 講座開催情報

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。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
5月	東部キッズ体操スクール	5/4	日	15:00~16:00	青森山田体操クラブコーチ	5歳~小学3年生 20人	3,000円	運動しやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲料	9回シリーズ 5/4,11,25,6/1,8,22,7/6,13,27
5月	楽しい3B体操	5/8	木	10:00~11:30	3B体操サークル講師 佐藤 真貴子	年齢不問 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 5/8,15,22
5月	心身ともにリフレッシュ「筋膜リリース&ヨガ」	5/14	水	19:00~20:30	筋膜リリースセラピスト KYOUKO OSANAI	18歳以上 10人	無料	ヨガマット(バスタオル)、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 5/14,21,28
5月	初心者のシニアスマホ教室①	5/20	火、水	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	2回シリーズ 5/20,21
5月	MY健活プロジェクト 先進健康測定機器体験会	5/20	火	11:30~13:30	明治安田生命保険相互会社	一般	無料		催事
5月	没後50年 棟方志功と日本の美 ~新発見音声テープから~	5/21	水	10:00~11:30	棟方志功記念館 学芸員 竹浪 彩矢子	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
5月	歴史講座 昭和100年記念「青森市の歩み」	5/23	金	10:00~12:00	青森市歴史資料室 室長 工藤 大輔	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
5月	白岩先生の「うたごえ教室」①	5/26	月	10:00~12:00	青森大学ソフトウェア情報学部 教授 白岩 貢	18歳以上 15人	無料	なし	
5月	お金の教養講座①必ずやってくる「相続編」	5/27	火	10:00~11:30	R&C(株)青森支店	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
5月	R&Cの相続・資産無料相談会	5/27	火	13:00~16:00	R&C(株)青森支店	18歳以上	無料	筆記用具	催事
5月	お金の教養講座②何歳からでも始められる「資産形成編」	5/30	金	10:00~11:30	R&C(株)青森支店	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
5月	かねさ「津軽味噌1.5kg仕込み体験」	5/31	土	10:00~12:00	かねさ(株)取締役副社長兼製造部長 古畑 一彦	18歳以上 16人	2,000円	エプロン、三角巾	
6月	花季さつき作品展	6/10	火、水、木	13:00~22:00	青森さつき愛好会	一般	無料		3回シリーズ 6/10,11,12 催事
6月	こけ玉づくり教室【午前の部】	6/11	水	10:00~12:00	さつき愛好会 会長 澤田 哲夫	18歳以上 10人	300円	汚れてもいい服装かエプロン、受け皿	
6月	こけ玉づくり教室【午後の部】	6/11	水	13:00~15:00	さつき愛好会 会長 澤田 哲夫	18歳以上 10人	300円	汚れてもいい服装かエプロン、受け皿	
6月	ヨガで心と身体をととのえる【昼の部】	6/11	水	10:00~12:00	ヨガインストラクター 伊藤 愛	18歳以上 15人	無料	ヨガマット(バスタオル)、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 6/11,18,25
6月	シニアスマホ無料相談会	6/16	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
6月	食生活改善推進委員会の「健康料理教室」①~カルシウムたっぷりレシピ~	6/18	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	
6月	映画観賞会「じよっぱり~看護の人 花田ミキ~」	6/18	水	14:00~15:30	東部市民センター	一般	無料		催事
6月	映画観賞会「じよっぱり~看護の人 花田ミキ~」	6/18	水	19:00~20:30	東部市民センター	一般	無料		催事

6月	MY健活プロジェクト 先進健康測定機器体験会	6/20	金	11:30~13:30	明治安田生命保険相互会社	一般		無料		催事
6月	東部キッズスクール「スマホでかんたん親子生成AIセミナー」	6/21	土	13:00~14:30	ブルーフレア 一戸 耕太	小4~6年生と保護者	20人	無料	なし	
6月	東奥日報ビジネスセミナー「新聞活用講座」	6/24	火	10:00~12:00	東奥日報販売局NIE・NIB推進部 三浦 博史	18歳以上	20人	無料	筆記用具	
6月	初心者のシニアスマホ教室②	6/24	火、水	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	2回シリーズ 6/24,25
6月	お金の教養講座【夜の部】①何歳からでも始められる「資産形成編」	6/25	水	19:00~20:30	R&C(株)青森支店	18歳以上	20人	無料	筆記用具	
6月	白岩先生の「うたごえ教室」②	6/30	月	10:00~12:00	青森大学ソフトウェア情報学部 教授 白岩 貢	18歳以上	15人	無料	なし	
7月	歴史講座 原別・東岳村「青森市と合併70年の歩み」	7/4	金	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	20人	無料	筆記用具	
7月	東部キッズスクール「わくわく英会話」~ALTと英語であそぼう~	7/12	土	10:00~11:30	青森市教育委員会ALT	小学1~3年生	20人	無料	水分補給用飲料	3回シリーズ 7/12,19,26
7月	幸子さんの餅シリーズ①笹餅づくり【午前の部】	7/12	土	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、水分補給用飲料	
7月	幸子さんの餅シリーズ①笹餅づくり【午後の部】	7/12	土	13:30~15:30	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、水分補給用飲料	
7月	開館40周年あどの祭り「エレキ×津軽民謡サマーコンサート」	7/12	土	18:00~20:00	東部市民センターまつり実行委員会 原別町会青年部	一般		無料		催事
7月	シニアのスマホ防災対策講座①	7/15	火	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	
7月	食生活改善推進委員会の「健康料理教室」②~生涯骨太クッキング~	7/16	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	
7月	MY健活プロジェクト 先進健康測定機器体験会	7/18	金	11:30~13:30	明治安田生命保険相互会社	一般		無料		催事
7月	青森工業高校ねぶた部の「金魚ねぶたのテーブルランプ作り」	7/19	土	10:00~13:00	青森工業高校ねぶた部	小学生以上	16人	1,000円	汚れてもいい服装、ふきん、水分補給用飲料	
7月	R&Cの相続・資産無料相談会	7/22	火	13:00~16:00	R&C(株)青森支店	18歳以上		無料	筆記用具	催事
7月	お金の教養講座【夜の部】②何歳からでも始められる「資産形成編」	7/23	水	19:00~20:30	R&C(株)青森支店	18歳以上	20人	無料	筆記用具	
7月	お金の教養講座③何歳からでも始められる「資産形成編」	7/25	金	10:00~11:30	R&C(株)青森支店	18歳以上	20人	無料	筆記用具	
7月	東部キッズスクール「ブルーフレアのわくわくeスポーツ体験」【午前の部】	7/26	土	10:30~12:00	ブルーフレア 佐藤 友也	小学4~6年生	20人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料	
7月	東部キッズスクール「ブルーフレアのわくわくeスポーツ体験」【午後の部】	7/26	土	13:00~14:30	ブルーフレア 佐藤 友也	中学生	20人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料	
7月	白岩先生の「うたごえ教室」③	7/28	月	10:00~12:00	青森大学ソフトウェア情報学部 教授 白岩 貢	18歳以上	15人	無料	なし	
7月	お金の教養講座④必ずやってくる「相続編」	7/29	火	10:00~11:30	R&C(株)青森支店	18歳以上	20人	無料	筆記用具	
7月	初心者のシニアスマホ教室③	7/29	火、水	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	2回シリーズ 7/29,30

8月	シニアスマホ無料相談会	8/18	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
8月	MY健活プロジェクト 先進健康測定機器体験会	8/20	水	11:30~13:30	明治安田生命保険相互会社	一般	無料		催事
8月	初心者のシニアスマホ教室④	8/26	火、水	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	2回シリーズ 8/26,27
8月	お金の教養講座【夜の部】③何歳からでも始められる「資産形成編」	8/27	水	19:00~20:30	R&C(株)青森支店	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
9月	エンジョイ！癒しのフラダンス	9/2	火	14:00~15:30	パパフラ・オ・ホオナニ・イ・カ・ラニ 青森 代表 小笠原 直子	18歳以上 20人	無料	Tシャツ、運動しやすい服装、汗拭きタオル、水分補給飲料、筆記用具	3回シリーズ 9/2,9,16
9月	ヨガで心と身体をととのえる【夜の部】	9/9	火	18:30~20:00	ヨガインストラクター 伊藤 愛	18歳以上 15人	無料	ヨガマット(バスタオル)、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 9/9,16,30
9月	初心者のシニアスマホ教室⑤	9/16	火、水	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	2回シリーズ 9/16,17
9月	R&Cの相続・資産無料相談会	9/16	火	13:00~16:00	R&C(株)青森支店	18歳以上	無料	筆記用具	催事
9月	お金の教養講座⑤何歳からでも始められる「資産形成編」	9/19	金	10:00~11:30	R&C(株)青森支店	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
9月	MY健活プロジェクト 先進健康測定機器体験会	9/19	金	11:30~13:30	明治安田生命保険相互会社	一般	無料		催事
9月	食生活改善推進委員会の「健康料理教室」③	9/24	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	
9月	お金の教養講座【夜の部】④何歳からでも始められる「資産形成編」	9/24	水	19:00~20:30	R&C(株)青森支店	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
9月	歴史講座 津軽半島東部の「製鉄遺跡」	9/26	金	10:00~11:30	青森市文化遺産課 文化財主査 設楽 政健	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
9月	お金の教養講座⑥必ずやってくる「相続編」	9/30	火	10:00~11:30	R&C(株)青森支店	18歳以上 20人	無料	筆記用具	