

令和7年度 北部 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。北部市民センター(017-754-2244)

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	「暮らしと税金」について考えてみよう	10/1	水	10:00~12:00	青森県税務課(青森県出前講座)	18歳以上 20人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
10月	地域探訪「青森市水産振興センターへ行ってみよう」	10/7	火	10:00~12:00	青森市農林水産部 水産振興センター 所長 柳谷 勝司	18歳以上 15人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
10月	イタリア家庭料理教室	10/9	木	10:00~13:00	Cucina Itariana 主宰 高橋 裕美子	18歳以上 16人	1,800円	エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋(お持ちのかた持参)、水分補給用飲料、筆記用具	
10月	脳も心も健康に！簡単パステルシャインアート体験	10/14	火	10:00~12:00	パステルシャインアートセラピスト 長谷川 真理子	50歳以上 10人	1,000円	筆記用具、水分補給用飲料	
10月	【シニア向け】スマホの基礎とふるさと納税	10/17	金	10:00~12:00	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー	50歳以上 10人	無料	スマートフォン、筆記用具、水分補給用飲料	
10月	為信の油川城攻略(戦国時代末期)	10/20	月	10:00~12:00	青森市生涯学習推進員 田中 洋一	18歳以上 25人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
11月	北部市民センターまつり	11/2	日	10:00~15:00	北部市民センターまつり実行委員会、北部地区分館連絡協議会、北部地区農村環境改善センター管理運営協議会	制限なし	無料	なし	催事
11月	幸子さんの「かぼちゃ餅づくり」	11/8	土	10:00~13:00	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、調理用手袋(お持ちのかた持参)、水分補給用飲料、筆記用具	
11月	60歳からの「椅子ヨガ」	11/10	月	10:00~12:00	ヨガインストラクター 小倉 明子	60歳以上 12人	無料	動きやすい服装、汗拭きタオル、ヨガマット(お持ちのかた持参)、水分補給用飲料、筆記用具	3回シリーズ 11/10,17,24
11月	美味しく食べて健康「減塩料理教室」	11/13	木	10:00~13:00	食生活改善推進員連絡協議会 会長 山谷 詠子	18歳以上 12人	1,000円	エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋(お持ちのかた持参)、水分補給用飲料、筆記用具	
11月	やさしい切り絵「お正月バージョン」	11/21	金	10:00~12:00	切り絵サークル「趣」代表 長濱 武時	18歳以上 10人	300円	定規、のり、筆記用具、水分補給用飲料	2回シリーズ 11/21,28
12月	野菜と健康(野菜の目利き、保存法、栄養)	12/2	火	10:00~12:00	(有)渋谷種苗店	18歳以上 20人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
12月	青森の歴史を知る「青森、誕生」	12/5	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 25人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
12月	運動・認知機能データを「見える化」健康aiちゃん体験	12/9	火	10:00~12:00	青森大学社会学部 教授 船木 昭夫	50歳以上 10人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
12月	地域に伝わる郷土料理	12/11	木	10:00~13:00	食生活改善推進員連絡協議会 会長 山谷 詠子	18歳以上 12人	1,000円	エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋(お持ちのかた持参)、水分補給用飲料、筆記用具	
12月	冬休みこどもの映写会	12/24	水	10:00~11:00	センター職員	幼児以上 50人	無料	なし	