

令和7年度 北部 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。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
5月	津軽の鬼っ子…津軽の鬼は守り神	5/7	水	10:00~12:00	弘前文化財保存技術協会 理事長 今井 二三夫	18歳以上 25人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	2回シリーズ 5/7,14
5月	体が硬い人向けストレッチ	5/9	金	10:00~12:00	ジュニアアスレチッククラブ 代表 健康運動指導士 稲葉 亮太	18歳以上 20人	無料	動きやすい服装、汗拭きタオル、内履き、ヨガマットとストレッチボール(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 5/9,16,23
5月	山城探訪「大阪山館」(フィールドワーク)	5/19	月	9:00~14:00	くらしと歴史・新・発見隊 代表 村田 健一、青森市生涯学習推進員 田中 洋一	18歳以上 25人	無料	長靴、帽子、雨具、昼食、敷物、おやつ、虫よけ、水分補給用飲料、筆記用具	
5月	子供が“おかわり”する山菜料理を!	5/25	日	10:00~13:00	みちのく山菜料理研究会 代表 吉川 進	18歳以上 16人	500円	エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋(お持ちのかた持参)、おにぎり、水分補給用飲料、筆記用具	
6月	初めての家庭菜園「失敗が少ない野菜の種類」	6/2	月	10:00~12:00	(有)渋谷種苗店 取締役専務 渋谷 扶美子	18歳以上 20人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
6月	県病メディカルヘルスアップ講座	6/4	水	10:00~12:00	青森県立中央病院 健康推進室 室長(医師) 丸山 博行 管理栄養士 三浦 琢志 健康運動指導士 西村 司 境 沙織	18歳以上 15人	無料	動きやすい服装、汗拭きタオル、内履き、ヨガマット(お持ちのかた持参)、水分補給用飲料、筆記用具	2回シリーズ 6/4,11
6月	マイナンバー(社会制度・税番号)制度ってなに?	6/17	火	10:00~12:00	青森県行政経営課(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	
6月	梅ちゃん先生の時短・基本の和食「一汁三菜」	6/22	日	10:00~13:00	青森山田高等学校調理科 教諭 梅田 弥昇彦	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	
6月	【シニア向け】スマホの基礎とマイナポータルの使い方	6/26	木	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	
6月	笑い与健康! 今から運動始めよう	6/30	月	10:00~12:00	青森県立中央病院 健康運動指導士 西村 司、境 沙織	18歳以上 20人	無料	動きやすい服装、汗拭きタオル、内履き、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 6/30,7/7,14
7月	懐かしいあの曲を聞いて歌って楽しみましょう	7/4	金	10:00~12:00	青森中央短期大学幼児保育学科 准教授 木村 貴子	18歳以上 30人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
7月	津軽と南部・忍者の静かなる戦い	7/10	木	10:00~12:00	青森大学社会学部 教授 清川 繁人	18歳以上 25人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
7月	フレイル予防に! シニア向け食育とお肉料理	7/24	木	10:00~13:00	青森山田高等学校調理科 教諭 梅田 弥昇彦	50歳以上 12人	無料	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	
7月	夏休みこどもの映写会	7/25	金	10:00~11:00	センター職員	幼児以上 50人	無料	なし	
7月	夏休み木工教室「県産木材を使って作ろう!」	7/27	日	10:00~12:00	青森県東青地域民局 地域農林水産部林業振興課	小学生とその保護者 30人	無料	軍手、筆記用具、水分補給用飲料、内履き(子ども)	親子15組
7月	家じまい「相続と生前贈与」	7/29	火	10:00~12:00	相続手続支援センター青森 専任相談員・資産税課 課長 竹谷 淳子	18歳以上 20人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
8月	幸子さんの「笹餅づくり」	8/2	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	
8月	山王坊日吉神社	8/21	木	10:00~12:00	五所川原市総務部市浦総合支所 主幹・地域振興係長 榑原 滋高	18歳以上 25人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
8月	藍の生葉でシルクのストールを染めてみよう	8/24	日	10:00~13:00	北部ものづくり伝笑会 代表 奥谷 幸子	18歳以上 16人	1,500円	汚れてもいい服装、エプロン、台ふきん、ゴム手袋、筆記用具、水分補給用飲料	

8月	災害への日頃の備え	8/26	火	10:00~12:00	防災危機管理課(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	
8月	親子で楽しく学べる「食育とお肉料理」	8/30	土	10:00~13:00	青森山田高等学校調理科 教諭 梅田 弥昇彦	小学生とその保護者 12人	無料	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、内履き(子ども)、筆記用具	親子6組
9月	太極拳から学ぶ、自宅で出来る気功体操!	9/3	水	10:00~12:00	社団法人日本武術太極拳連盟 公認A級指導員 松山 貴子	50歳以上 15人	無料	動きやすい服装、汗拭きタオル、内履き、水分補給用飲料、筆記用具	2回シリーズ 9/3,10
9月	【シニア向け】スマホの基礎と防災	9/8	月	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	
9月	幸子さんの「くるみ餅づくり」	9/16	火	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	
9月	大人のマナー「不快と思わせないシニアの身だしなみ」	9/19	金	10:00~12:00	エレガンスマナーインストラクター 外崎 禎子	50歳以上 15人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
9月	梅ちゃん先生の「魚のさばき方」	9/23	火	10:00~13:00	青森山田高等学校調理科 教諭 梅田 弥昇彦	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	
9月	がん検診のすすめ	9/25	木	10:00~12:00	青森市保健所 健康づくり推進課	18歳以上 20人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	