

# 令和7年度 戸山 市民センター 講座開催情報

10月 ～ 1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。戸山市民センター(017-743-0720)

| 開催月 | 講座名                          | 開催日<br>(初日) | 曜日 | 学習時間        | 講師                        | 対象と<br>募集人数  | 材料費等   | 準備物                                   | 備考                               |
|-----|------------------------------|-------------|----|-------------|---------------------------|--------------|--------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 10月 | ペン字講座～くせ字から美文字へ～             | 10/10       | 金  | 10:00～12:00 | 書道振興水荃書道会 間山 陵行           | 一般 20人       | 1,000円 | なし                                    | 4回シリーズ<br>10/10,17,24,11/7       |
| 10月 | ソフトエアロビクス & リラックスヨガ          | 10/12       | 日  | 10:00～12:00 | ダンスインストラクター 畑井 佐和子        | 高校生以上 30人    | 無料     | 運動しやすい服装、内履きの運動靴、ヨガマット、水分補給用飲料、汗拭きタオル | 4回シリーズ<br>10/12,26,11/9,23       |
| 10月 | カラフルなしとぎ餅                    | 10/22       | 水  | 10:00～13:00 | 夢工房 棟方 芳子、山口 雪江           | 一般 12人       | 800円   | エプロン、三角巾、ふきん1枚                        |                                  |
| 11月 | 戸山市民センターまつり                  | 11/2        | 日  | 9:30～15:00  | 戸山市民センター管理運営協議会           | 一般           | 無料     |                                       | 催事                               |
| 11月 | シニア向けスマートフォン教室               | 11/11       | 火  | 10:00～12:00 | ソフトバンク(株) スマホアドバイザー 佐藤 暁子 | 一般 20人       | 無料     | 筆記用具                                  | 3回シリーズ 11/11,18,25 スマートフォンは備付を使用 |
| 11月 | 国際交流員とおしゃべりタイム～台湾スイーツナイスパン付～ | 11/15       | 土  | 10:00～12:00 | 国際交流員 チン・ケイ               | 小学1年生～3年生 9人 | 200円   | エプロン、三角巾、ふきん1枚、マスク                    |                                  |
| 11月 | 郷土料理教室～けの汁と赤かぶの千枚漬～          | 11/26       | 水  | 10:00～13:00 | 日本食生活協会 郷土食専任講師 山口 雪江     | 一般 10人       | 1,000円 | エプロン、三角巾、ふきん1枚、お箸                     |                                  |
| 12月 | ミニレクリエーション&フロアゲーム            | 12/13       | 土  | 10:00～12:00 | 青森市レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏    | 小学生～大人 20人   | 無料     | 動きやすい服装、内履きの運動靴、水分補給用飲料               | 2回シリーズ 12/13,20                  |
| 12月 | こどもの映写会                      | 12/14       | 日  | 10:00～11:00 | センター職員                    | 小学生以下 20人    | 無料     | なし                                    |                                  |
| 1月  | 大人も子供も楽しめるリボンを使ったリズム体操       | 1/17        | 土  | 13:00～15:00 | 健康運動実践指導者 廣瀬 萌恵           | 小学生～大人 15人   | 無料     | 運動しやすい服装、内履きの運動靴、水分補給用飲料              | 2回シリーズ 1/17,24                   |