

令和7年度 戸山 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。戸山市民センター（017-743-0720）

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	時代に合った墓じまい	5/14	水	10:00～12:00	(株)やまと石材 終活カウンセラー 宮崎 陽	一般 20人	無料	筆記用具	
5月	トライ！アンチエイジング～人参ケーキを作ろう～	5/20	火	10:00～13:00	日本野菜ソムリエ協会認定 ベジフルビューティーアドバイザー 五戸 友子	一般 8人	1,000円	エプロン、三角巾、ふきん1枚、お箸	
5月	関節トレーニング～サボリ筋を目覚めさせよう～	5/29	木	13:00～15:00	関節トレーニング認定 インストラクター 竹内 淳子	一般 15人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料、ヨガマット	4回シリーズ 5/29,6/5,12,19
6月	地震・津波・大雨から身を守る気象情報	6/13	金	10:00～12:00	青森地方気象台 次長 三上 康治	一般 20人	無料	筆記用具	
6月	リフレッシュヨガ	6/23	月	13:00～15:00	YOGA結 菅原 結子	一般 15人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料、ヨガマット	4回シリーズ 6/23,30,7/7,14
6月	カルトナーージュ～蓋つき小物入れ作り～	6/25	水	9:30～12:30	カルトナーージュ協会ジャパン 認定講師 相澤 貴子	一般 8人	1,500円	必要な方は老眼鏡	
7月	シルバー世代の栄養学	7/1	火	10:00～12:00	青森市保健所 健康づくり推進課 管理栄養士 和田 愛弓	一般 20人	無料	筆記用具	
7月	布ぞうりを作ろう	7/4	金	9:30～12:30	日本手工芸指導協会師範 今 美喜子	一般 6人	1,500円	黒い木綿糸、針、必要な方は指めき	
7月	警察官が教える護身術と特殊詐欺防止	7/9	水	10:00～11:30	青森警察署生活安全課 竹内 幸夫	一般 15人	無料	筆記用具、内履きの運動靴、水分補給用飲料	
7月	こどもの映画会	7/27	日	10:15～11:15	センター職員	小学生以下 20人	無料	なし	
8月	けん玉教室～集中力を高めよう～	8/1	金	13:00～14:30	青森市生涯学習推進員 横内 清信	小学生～大人 20人	無料	水分補給用飲料	2回シリーズ 8/1,8
8月	ポールを使った筋膜リリース	8/9	土	10:00～12:00	健康運動指導士 兼平 麻菜	高校生以上 10人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料、ヨガマット	4回シリーズ 8/9,16,23,30
8月	実践で学ぶ知っておきたい葬祭マナー	8/27	水	10:00～12:00	接遇インストラクター 外崎 禎子	一般 15人	無料	数珠、ふくさ、筆記用具	
9月	からだバー®で身体の変化を体感しよう	9/5	金	10:00～12:00	日本からだワーク協会 港 智絵	一般 15人	無料	動きやすい服装、水分補給用飲料、ヨガマット	4回シリーズ 9/5,12,19,26
9月	青森開港400年～こうしてできた青森～	9/9	火	10:00～12:00	青森市民図書館歴史資料室 室長 工藤 大輔	一般 20人	無料	筆記用具	
9月	国際交流員と作るベルギースイーツ～ガレットデロワ～	9/30	火	10:00～12:00	国際交流員 マリローレンス・ダーズ	一般 8人	600円	エプロン、三角巾、ふきん1枚	
9月予定	ZUMBA®&ボディケア講座～初心者向けフィットネスダンス～	9月予定	未定	:00～ :00	ダンスインストラクター ルイス小笠原レナート	一般 30人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル	