

令和7年度 横内 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。横内市民センター(017-738-8723)

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	母の日のお花アレンジ(生花)	5/10	土	10:00～12:00	フラワーコーディネーター 川口 松子	小学生から 大人まで 15人	800円	花バサミ、持ち帰り用紙袋(マチ広目)、筆記用具、水分補給用飲料	
5月	初めてのスマホ教室:「やさしい基本編」	5/13	火、水	13:30～15:30	ソフトバンク(株) 佐藤 暁子	18歳以上 10人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	2回シリーズ 5/13,14
5月	羊毛から作るフエルトでペットボトルケース！	5/17	土	10:00～13:00	青森県産羊毛の会 代表・藍染家 中川 麻子	18歳以上 8人	1,000円	エブロン、筆記用具、破れにくいゴム手袋、持ち帰り用ビニール袋、水分補給用飲料、雑巾	
5月	ロコモ予防体操と脳トレ 南地域包括支援センター編	5/26	月	10:00～12:00	南地域包括支援センター センター長 高杉 紀子	18歳以上 15人	無料	運動し易い服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
5月	風薫る5月 江戸時代の青森町を歩こう！Part 2	5/29	木	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 15人	無料	歩き易い服装、帽子、汗ふきタオル、水分補給用飲料、雨具(小雨決行)	
5月	手芸教室 糸掛け曼荼羅(基本の掛け方)	5/30	金	10:00～12:00	ワークスペース詩寿華 田村 静香	18歳以上 15人	1,000円	筆記用具、水分補給用飲料	
6月	初心者さん向け 初めての3B体操	6/4	水	10:00～12:00	日本3B体操公認指導士 内野 栄子	18歳以上 15人	無料	運動し易い服装、内履き、ヨガマット(大きめのバスタオル)、汗ふきタオル、水分補給用飲料	3回シリーズ 6/4,11,18
6月	手芸教室 フェルトで作る金魚ねぶた	6/10	火	10:00～12:00	手芸愛好家 木村 世紀子	18歳以上 10人	200円	裁縫道具持参	2回シリーズ 6/10,17
6月	ロコモ予防体操と脳トレ 南地域包括支援センター編	6/16	月	10:00～12:00	南地域包括支援センター センター長 高杉 紀子	18歳以上 15人	無料	運動し易い服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
6月	レクダンスで“仲間づくり・健康づくり”	6/23	月	10:00～12:00	日本FD連盟公認指導者 小倉 洋子	18歳以上 30人	無料	運動しやすい服装、うち履き、汗拭きタオル、水分補給用飲料	3回シリーズ 6/23,30,7/7
6月	青森開港400年 神社仏閣の歴史	6/25	水	9:30～12:30	神社仏閣再発見歴史研究所 所長 坂本 則秀	18歳以上 15人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	アスバム集合
7月	絵手紙教室～初夏の便り～	7/2	水	10:00～12:00	いいものこと TSUKIDESIGN 高田 順子	18歳以上 10人	1,000円	水分補給用飲料	2回シリーズ 7/2,9 作品1～2、落款印作成付き
7月	出前！ワ・ラッセ工房 「ミニ金魚ねぶた作り」	7/6	日	10:00～12:00	ワラッセ 職員	小学生から 大人まで 20人	1,200円	筆記用具、水分補給用飲料	最少開催人員10人
7月	夏の暑さに強いお花の寄せ植え教室	7/12	土	10:00～12:00	フラワーコーディネーター 桜庭 るみ子	18歳以上 20人	1,300円	エブロン、ゴム手袋、シャベル、持ち帰り用袋	鉢付き
7月	初めてのスマホ教室:「やさしい基本編」	7/15	火、水	13:30～15:30	ソフトバンク(株) 佐藤 暁子	18歳以上 10人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	2回シリーズ 7/15,16
7月	忍者の秘密(津軽に南部の実在した忍者がいた)	7/23	水	10:00～12:00	青森大学社会学部 教授 清川 繁人	18歳以上 20人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
7月	夏休みエネルギー教室「電気工作にチャレンジ(作った作品はプレゼント)」	7/25	金	10:00～12:00	東北電力(株) 青森支店	小学3～6年生 14人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
7月	ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	7/28	月	10:00～12:00	青森市高齢者支援課 保健師 伊藤 麻乃	18歳以上 15人	無料	運動し易い服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
8月	今、ホットな墓じまい	8/8	金	10:00～12:00	(株)やまと石材青森本店 店長代理 宮崎 陽(あきら)	18歳以上 20人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
8月	郷土のおやつ「笹餅作り」	8/23	土	10:00～13:00	郷土のおやつ愛好家 川浪 祐子	18歳以上 12人	1,000円	エブロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、筆記用具、水分補給用飲料、持ち帰り容器	

8月	ロコモ予防体操と脳トレ 南地域包括支援センター編	8/25	月	10:00～12:00	南地域包括支援センター センター長 高杉 紀子	18歳以上 15人	無料	運動し易い服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
8月	野草の石けん作り	8/30	土	10:00～12:00	アロマとハーブと石けんの教室 さだ 主宰 高村 智子	18歳以上 12人	1,000円	エプロン、ゴム手袋、マスクあればゴーグル(サングラス、メガネ等目を保護するもの)、水分補給用飲料	
9月	藍の生葉でTシャツを染めよう！	9/7	日	10:00～13:00	青森県産羊毛の会 代表・藍染家中川 麻子	18歳以上 12人	1,000円	エプロン、筆記用具、破れにくいゴム手袋、持ち帰り用ビニール袋、水分補給用飲料、雑巾	参加者は白のTシャツ(綿100%)持参
9月	初めてのスマホ教室:「やさしい基本編」	9/16	火、水	13:30～15:30	ソフトバンク(株) 佐藤 暁子	18歳以上 10人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	2回シリーズ 9/16,17
9月	健康教室 血管を元気に！輝く明日へ！	9/18	木	10:30～12:00	明治安田生命 土岐 法子	18歳以上 20人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
9月	「漢方薬は本当に有効か？」漢方薬メーカーに在籍して	9/26	金	10:00～12:00	青森大学薬学部 教授 服部 智久	18歳以上 20人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
9月	ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	9/29	月	10:00～12:00	青森市高齢者支援課 保健師 伊藤 麻乃	18歳以上 15人	無料	運動し易い服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
9月予定	安心・安全なまちづくりを目指して～横内地区合同防災訓練	9月予定	未定	9:00～14:00	青森県防災士会 青森支部長 三浦 一郎	幼児以上 200人	無料	なし	
9月予定	横内地区のふしぎ発見！第5弾	9月予定	未定	9:00～12:00	神社仏閣再発見歴史研究所 所長 坂本 則秀	18歳以上 15人	無料	運動し易い服装、帽子、雨具、筆記用具、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
9月予定	横内「地域ねぶた」の紙貼りを体験してみませんか？	9月予定	未定	10:00～12:00	横内まちづくり協議会	地域住民 30人	無料	なし	