

令和7年度 横内 市民センター 講座開催情報

10月 ～ 2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
10月	ハロウィンの寄せ植え教室	10/4	土	10:00～12:00	フラワーコーディネーター 櫻庭 るみ子	18歳以上 20人	1,300円	エプロン、ゴム手袋、シャベル、持ち 帰り用袋	鉢付き
10月	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	10/5	日	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	
10月	こぎん教室 りんごの形のペン刺しにこぎんでア レンジ	10/7	火	10:00～12:00	なか雪 主宰 中村 由紀子	18歳以上 15人	800円	裁縫道具、こぎん針、水分補給用飲 料	2回シリーズ 10/7,14 こぎん 針のない人は、100円別途 払
10月	「セイタカアワダチソウ」で風呂敷を染めよう！	10/18	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 12人	1,200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	風呂敷(90cm四方)は 講師が準備
10月	ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	10/20	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	
10月	知って備える！もしものときのがん講座	10/24	金	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	
10月	料理教室「壽美子ばあーばのおら家のおかずつ こ」	10/25	土	10:00～13:00	料理愛好家 嶋田 壽美子	18歳以上 12人	1,500円	エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオ ル、筆記用具、水分補給用飲料	
10月予定	横内地区のふしぎ発見！第5弾	10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	
11月	横内市民センターまつり	11/2	日	9:30～15:00	市民センターまつり実行委員会	地域住民	無料	なし	催事
11月	かぎ針で編む毛糸の帽子	11/11	火	10:00～12:00	なか雪 主宰 中村 由紀子	18歳以上 12人	無料	並太毛糸2個、かぎ針	2回シリーズ 11/11,18
11月	ロコモ予防体操と脳トレ 南地域包括支援セン ター編	11/17	月	10:00～12:00	南地域包括支援センター セン ター長 藤井 有美	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	
11月	漬け物教室 「聖護院大根の千枚漬け」	11/23	日	10:00～13:00	漬け物愛好家 川浪 祐子	18歳以上 12人	1,000円	エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオ ル、筆記用具、持ち帰り用蓋付き10L 樽、水分補給用飲料	
11月	初めてのスマホ教室:「やさしい基本編」	11/25	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 11/25,26
12月	絵手紙教室～年賀状に挑戦～	12/3	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 12/3,10 作品1 ～2、落款印作成付き
12月	漬け物教室 「ますとキャベツの漬物」	12/7	日	10:00～13:00	漬け物愛好家 川浪 祐子	18歳以上 12人	1,000円	エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオ ル、筆記用具、持ち帰り用蓋付き10L 樽、水分補給用飲料	
12月	料理教室「壽美子ばあーばのクリスマスとお正月 に役立つ料理」	12/20	土	10:00～13:00	料理愛好家 嶋田 壽美子	18歳以上 12人	2,000円	エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオ ル、筆記用具、水分補給用飲料	
12月	ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	12/22	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	
12月	お正月を彩るお花を飾りましょう(生花)	12/27	土	10:00～12:00	フラワーコーディネーター 川口 松子	18歳以上 15人	2,800円	花バサミ、持ち帰り用紙袋(マチ広目)	花代、オアシス代込
1月	寒仕込み かんたんみそ作り	1/24	土	10:00～13:00	アロマとハーブと石けんの教室 さ ち 主宰 高村 智子	18歳以上 10人	1,000円	エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオ ル、筆記用具、持ち帰り用袋	当日の朝食は納豆不 可。 完成品約500g
1月	ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	1/26	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	

2月	ロコモ予防体操と脳トレ 南地域包括支援センター編	2/16	月	10:00～12:00	南地域包括支援センター センター長 藤井 有美	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	
----	--------------------------	------	---	-------------	-------------------------	-----------	----	------------------------	--