

令和7年度 大野 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。大野市民センター(017-739-6228)

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	シニア初心者向け秋のスマホ教室	10/7	火	13:00～15:00	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー 佐藤 暁子	60歳以上 15人	無料	筆記用具、スマホ(ない人には貸出可)	2回シリーズ 10/7,14
10月	無理なく楽しく筋力アップしよう	10/9	木	13:30～15:30	レクリエーションインストラクター 山田 練子	18歳以上 12人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル	4回シリーズ 10/9,16,23,30
11月	大野市民センターまつり	11/1	土	9:00～16:00	大野市民センターまつり実行委員会	一般	無料	なし	催事
11月	あなたと家族を守る防災知識	11/4	火	10:00～12:00	青森市危機管理課 主事 小形 駿介	18歳以上 16人	無料	筆記用具	
11月	音楽に合わせて楽しくリズムダンスをしましょう♪	11/6	木	13:00～15:00	日本FD連盟公認指導員 小倉 洋子	18歳以上 40人	無料	運動しやすい服装、内履き、水分補給用飲料、汗拭きタオル	3回シリーズ 11/6,13,20
11月	整理のコツを身につける体験型お片付け講座(クローゼット編)	11/11	火	13:00～15:00	整理収納アドバイザー 木村 京子	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
12月	健康体操&歌って楽しもう	12/2	火	10:00～12:00	日本体育施設協会 藤田 幹雄	18歳以上 30人	無料	運動しやすい服装、内履き、水分補給用飲料、汗拭きタオル	
12月	Xmasに飾るお花を作ろう	12/11	木	13:00～15:00	フラワーコーディネーター 川口 松子	18歳以上 15人	2,000円	はさみ、持ち帰り用袋	
12月	お正月を彩る素敵なお正月飾り	12/16	火	10:00～12:00	和の伝統文化体験教室「爽華」 森山 孝子	18歳以上 20人	1,500円	はさみ、持ち帰り用袋	
12月	大野地区もちつき大会	12/20	土	9:00～15:00	おおの地域まちづくり協議会	小学生	無料	なし	催事
12月	こども映画会	12/20	土	11:00～12:00	センター職員	小学生 30人	無料	なし	
1月	笑ってお得！動いてお得！脳と身体の有酸素運動	1/6	火	13:00～15:00	シナプソロジーインストラクター 齊藤 由美子	18歳以上 20人	無料	ヨガマット(バスタオル)、運動しやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル	4回シリーズ 1/6,13,20,27
1月	ロコトレ体操～楽しく介護予防をしよう～	1/15	木	13:00～15:00	青森市高齢者支援課 保健師 伊藤 麻乃	18歳以上 15人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル	3回シリーズ 1/15,22,29
1月	イエローバンドを使ってトレーニング	1/24	土	10:00～12:00	青森保健生活協同組合 健康運動指導士 福士 学	18歳以上 40人	無料	運動しやすい服装、内履き、水分補給用飲料、汗拭きタオル	4回シリーズ 1/24,31,2/7,14
2月	郷土史関係講座	2/5	木	13:00～15:00	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	筆記用具	