

# 令和7年度 沖館 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。沖館市民センター(017-761-4161)

| 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                                 |
|------|---------------------------------------------|-------------|----|-------------|-------------------------------|----------------------|--------|------------------------------|------------------------------------|
| 5月   | 元司法書士から学ぼう！「生前贈与・遺言・相続」について                 | 5/20        | 火  | 10:00～12:00 | 元司法書士 青山 仁                    | 18歳以上 20人            | 無料     | 筆記用具                         |                                    |
| 5月   | 超初心者のシニア向けスマホ教室 ～アプリでマップの基本編ほか～             | 5/27        | 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     | 60歳以上 15人            | 無料     | 筆記用具、スマートフォン(無い人には、貸出可)      | 3回シリーズ<br>5/27,6/3,10              |
| 5月   | はじめてのカルトナージュ ～おしゃれな小物入れトレイ～                 | 5/28        | 水  | 10:00～12:00 | カルトナージュ協会ジャパン認定講師 相澤 真子       | 18歳以上 10人            | 1,000円 | 筆記用具                         |                                    |
| 6月   | 家庭でできるソフト整体 ～頭痛・肩こり・ひざ痛・腰痛～                 | 6/18        | 水  | 10:00～12:00 | 神整体クリエイト光線治療院、青森市生涯学習指導員 神 一男 | 18歳以上 20人            | 無料     | フェイスタオル                      | 3回シリーズ<br>6/18,25,7/2              |
| 6月   | 助産師さんによるママフィット＆ベビービクス                       | 6/19        | 木  | 10:00～12:00 | 助産師 古川 久子                     | 1歳までの赤ちゃんと保護者 24人    | 無料     | バスタオル、飲み物、動きやすい服装            | 5回シリーズ<br>6/19,26,7/3,10,17 12組24人 |
| 6月   | 東西オイルターミナル油槽所見学 ～石油基地ってどんなところだろう～           | 6/21        | 土  | 10:00～12:00 | 東西オイルターミナル(株) 所長代理 鈴木 宏章      | 小学生以上(小学生は保護者同伴) 20人 | 無料     | 運動靴、飲み物、動きやすい服装              |                                    |
| 6月   | あなたの知らないがん治療最前線 ～「知らなかった」から「知って良かった」へ～      | 6/24        | 火  | 10:00～12:00 | ソニー生命保険(株) 猪股 裕一              | 18歳以上 20人            | 無料     | 筆記用具                         |                                    |
| 7月   | 2種類のジャムづくり ～うめとルバーブ～                        | 7/18        | 金  | 10:00～13:00 | なか雪 中村 由紀子                    | 18歳以上 16人            | 1,000円 | エプロン、ふきん、三角巾                 |                                    |
| 7月   | クラフト式ミニ金魚ねぶたづくり ～出前！ワ・ラッセ工房～                | 7/26        | 土  | 10:00～12:00 | ワ・ラッセ 若佐谷 大樹                  | 小学生以上(小学生は保護者同伴) 15人 | 1,200円 | なし                           | 保護者同伴の場合、最大15組30人。金魚ねぶたは15個        |
| 7月   | 英語を活かして世界に羽ばたく ～国連職員として勤務して～                | 7/27        | 日  | 10:00～12:00 | 元国連職員 菊池 昌子                   | 中学生以上 20人            | 無料     | 筆記用具                         |                                    |
| 8月   | 鎮守の森(沖館稲荷神社・境内・社殿)の見学 ～鎮守の森と沖館小学校との関わりを探ろう～ | 8/21        | 木  | 10:00～12:00 | 沖館稲荷神社 禰宜 佐藤 史人               | 小学生以上(小学生は保護者同伴) 20人 | 無料     | 筆記用具                         |                                    |
| 8月   | こぎん刺しのミニトートバッグづくり                           | 8/26        | 火  | 10:00～12:00 | なか雪 中村 由紀子                    | 18歳以上 15人            | 2,000円 | 裁縫道具                         | 3回シリーズ 8/26,9/2,9                  |
| 9月   | 山口京先生のアEROビクスダンス&ストレッチ                      | 9/16        | 火  | 18:30～20:00 | JWI認定インストラクター 山口京             | 高校生以上 30人            | 無料     | 汗拭きタオル、飲み物、内履き、ヨガマット(バスタオル大) | 6回シリーズ<br>9/16,23,30,10/7,14,21    |
| 9月   | 本当にお得なの？ふるさと納税のしくみ                          | 9/17        | 水  | 10:00～12:00 | (株)FPパートナー 藤田 裕子              | 18歳以上 20人            | 無料     | 筆記用具                         |                                    |
| 9月   | ココロと身体を整えるヨガ                                | 9/18        | 木  | 10:00～12:00 | ヨガインストラクター 伊藤 愛               | 18歳以上 20人            | 無料     | ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物             | 5回シリーズ<br>9/18,25,10/2,9,16        |
| 9月   | ストレスや不眠と上手に付き合う方法 ～こころの健康づくり～               | 9/29        | 月  | 10:00～12:00 | 青森市健康づくり推進課                   | 18歳以上 20人            | 無料     | 筆記用具                         |                                    |
| 9月予定 | 青森交通安全協会西部支部大会                              | 9月予定        | 未定 | 10:00～13:00 | 青森交通安全協会西部支部                  | 地域住民                 |        |                              | 催事                                 |