令和7年度 西部 市民センター 講座開催情報

10月 ~ 3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。西部市民センター(017-788-2491)

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	明治の食育 身体は食べたものからできている	10/9	木	10:00~12:00	明治(株)北日本支社 中屋 沙希子	18歳以上 25人	無料	筆記用具	
10月	3B体操! ~体に無理なくロコモ予防~	10/11	土	10:00~12:00	日本3B体操協会 公認指導者岩淵 ひろ子	18歳以上 20人	無料	内履き、動きやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル	3回シリーズ 10/11,18,25
10月	初心者さんのゆったりフラダンス♪	10/18	土	13:00~15:00	ハイビスカスクラブ 羽賀 由美子	18歳以上 15人	無料	動きやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル	3回シリーズ 10/18,25,11/1
10月	第19回西部市民センターまつり	10/18	土、日	9:30~16:00	西部市民センター	一般 —	無料	なし	2日間 10/18,19 催事
10月	地元の縄文~埋蔵文化財調査センターをに見学に行こう!	10/29	水	10:00~12:00	青森県埋蔵文化財調査センター文化財保護主査 藤田 祐	18歳以上 10人	無料	筆記用具	
11月	菊花展	11/1	土、日、月	9:00~16:00	青森菊花研究所(共催)	一般 —	無料	なし	3日間 11/1,2,3 催事
11月	塩谷先生のうたごえ&ミニレクリエーション	11/4	火	13:00~15:00	青森市レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏	どなたでも 30人	無料	動きやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル、内履き	4回シリーズ 11/4,11,18,25
11月	誰でもできる! ストレッチとソフト筋トレ	11/12	水	10:00~12:00	背骨コンディショニング®インストラクター 直井 友子、加藤 裕子	18歳以上 30人	無料	ヨガマット(バスタオル)動きやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル	3回シリーズ 11/12,19,26
11月	イルミネーション点灯式	11/28	金	16:30~18:00	西部市民センター職員	一般 —	無料	なし	催事
12月	パットとできる! 簡単やさしいトレーニング	12/1	月	10:00~12:00	青森市文化観光振興財団(一財) 永井 元希	50歳以上 30人	無料	動きやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル	3回シリーズ 12/1,8,22
12月	親子で歌って音遊び♪~クリスマスの季節~	12/4	木	10:00~11:00	西部ドレミファ 小山 由紀子、小笠原 ひかる	1~4歳の子どもと保護者 10人	無料	なし	2回シリーズ 12/4,11
12月	素敵なお正月リースを作ろう!	12/9	火	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	2,000円	ハサミ	
12月	親子で作ろう! クリスマスケーキ!	12/24	水	10:00~13:00	料理研究家 千葉 伸子	18歳以上 12人	2,800円	エプロン、三角巾、布巾3枚(台、食器、手用)	
1月	冬休み子どもも映画会	1/10	土	13:30~14:30	西部市民センター職員	小学生 40人	無料	なし	
1月	私でもできる自家製みそ作りとお漬物	1/23	木	10:00~12:00	津軽の漬物愛好家・中村 由紀子	18歳以上 15人	1,500円	エプロン、三角巾、布巾3枚(台、食器、手用)	
2月	ボディメイクストレッチ&ヨガ・身体のバランス整えよう!	2/5	木	10:00~12:00	DANCE BRIGHT 畑井 佐和子	18歳以上 30人	無料	ヨガマット(バスタオル)動きやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル	3回シリーズ 2/5,12,19
2月	第19回 雪をたのしむつどい	2/7	土	9:30~14:00	雪をたのしむつどい実行委員会(共催)	一般 —	無料	なし	催事
2月	あおもりの郷土料理教室~赤いお稲荷さんなど~	2/27	金	10:00~12:00	食生活改善推進会 会長 山谷 詠子	18歳以上 12人	800円	エプロン、三角巾、布巾3枚(台、食器、手用)	
3月	親子で歌って音遊び♪~たんぽぽの季節~	3/5	木	10:00~11:00	西部ドレミファ 小山 由紀子、小笠原 ひかる	1~4歳の子どもと保護者 10人	無料	なし	2回シリーズ 3/5,12