

# 令和7年度 西部 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。西部市民センター（017-788-2491）

| 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   | 春の文化展                      | 5/31        | 土、日 | 9:30～16:00  | 西部地区文化団体協議会(共催)                | 一般 ー                     | 無料           | なし                                      | 2日間 5/31,6/1 催事            |
| 5月   | 運動会が楽しみになるかけっこ教室2025       | 5/10        | 土   | 10:00～12:00 | 健康運動指導士 稲葉 亮太、兼<br>平 麻菜        | 小学1～3年<br>生 20人          | 無料           | 運動会で履く靴、動きやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル(雨天時は内履き) | 2回シリーズ 5/10,17 雨天時はアリーナで開催 |
| 5月   | 青竹踏みメソッド・足裏から老廃物を流そう～      | 5/16        | 金   | 19:00～21:00 | ダンスインストラクター 佐藤 多魅              | 18歳以上 20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      |                            |
| 6月   | 親子で歌って音遊び♪～あじさいの季節～        | 6/5         | 木   | 10:00～11:00 | 西部ドレミファ 小山 由紀子、小<br>笠原 ひかる     | 1～4歳の子<br>どもと保護<br>者 10人 | 無料           | なし                                      | 2回シリーズ 6/5,12              |
| 6月   | レクダンスで健康・仲間づくり             | 6/14        | 土   | 13:30～15:30 | 日本フォーカダンス連盟公認指導<br>員 小倉 洋子     | 18歳以上 20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 6/14,21,28          |
| 6月   | 身体の不調チェック歪み整う背骨コンディショニング®  | 6/19        | 木   | 10:00～12:00 | 背骨コンディショニング®インストラ<br>クター 直井 友子 | 18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・あればヨガマット         | 3回シリーズ<br>6/19,26,7/3      |
| 6月   | 地震・陸奥湾に津波がきたら？今知りたい！防災知識   | 6/22        | 日   | 10:00～12:00 | 青森県防災士会 青森支部長 三<br>浦 一郎        | 18歳以上 15人                | 無料           | 筆記用具                                    |                            |
| 7月   | やさしい韓国語(入門編)               | 7/5         | 土   | 10:00～12:00 | 青森市経済部交流推進課 窓口<br>サワダ (漢字&名前)  | 18歳以上 20人                | 無料           | 筆記用具                                    | 3回シリーズ 7/5,12,19           |
| 7月   | 心と呼吸を整える写経                 | 7/17        | 水   | 10:00～12:00 | 見道寺 住職 工藤 秀規                   | 18歳以上 30人                | 100円         | 筆ペンまたは細筆セット                             | 3回シリーズ 7/17,24,31          |
| 7月   | 夏の子ども書道教室                  | 7/23        | 水   | 10:00～12:00 | 硯の会 小嶋 美保子                     | 小学生 15人                  | 無料           | 汚れても良い服装、習字セット等                         | 3回シリーズ<br>7/23,30,8/6      |
| 7月   | 親子料理教室・夏野菜をたくさん食べよう！       | 7/26        | 土   | 10:00～13:00 | 食生活改善推進会 会長 山谷<br>詠子           | 年長～小学<br>生と保護者 16人       | 600円         | エプロン、三角巾、布巾3枚(台、食器、手用)、子供用内履き           |                            |
| 7月予定 | 夏休みこども映画会                  | 7月予定        | 未定  | 13:30～14:30 | 西部市民センター職員                     | 小学生 30人                  | 無料           | なし                                      |                            |
| 8月   | 韓国料理                       | 8/9         | 土   | 10:00～13:00 | 青森市経済部交流推進課 国際<br>交流員 ベ・ジュヨ    | 18歳以上 12人                | 1,000円<br>程度 | エプロン、三角巾、布巾3枚(台、食器、手用)、子供用内履き           |                            |
| 8月   | 親子で楽器を作って音遊び♪              | 8/23        | 土   | 10:00～12:00 | 西部ドレミファ 小山 由紀子、小<br>笠原 ひかる     | 4歳～小学<br>校低学年 10人        | 無料           | なし                                      |                            |
| 9月   | ミニ体験・バレエ&ストレッチ・リフレッシュストレッチ | 9/3         | 水   | 15:00～16:00 | 西部バレエスタジオ 千葉 友子                | 18歳以上 12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              | 3回シリーズ 9/3,10,17           |
| 9月   | 親子で歌って音遊び♪～コスモスの季節～        | 9/4         | 木   | 10:00～11:00 | 西部ドレミファ 小山 由紀子、小<br>笠原 ひかる     | 1～4歳の子<br>どもと保護<br>者 10人 | 無料           | なし                                      | 2回シリーズ 9/4,11              |
| 9月   | 県産木材で作る親子木工教室              | 9/20        | 土   | 10:00～12:00 | 青森県東青津軽県民局林業振興<br>課 山田谷 名前     | 小学生と保<br>護者 15人          | 無料           | 子ども用軍手、汚れてもよい服装                         |                            |