

令和8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	月日	曜日	学習時間	講師	募集人数	実施場所	対象	受講料等	準備物	備考
5月	今からできる、心と暮らしの終活準備	5月18日	月	10:00～12:00	(一社)終活カウンセラー協会 認定講師 吹田 頼信	15人	中AB	18歳以上	無料	筆記用具	全3回シリーズ (②/5/25, ③/6/1)
5月	新田浄化センターの見学 ～環境施設の稼働内容を学ぼう～	5月20日	水	10:00～12:00	水ingAM・豊産管理特定共同企業体 総括責任者 矢萩 聡	20人	新田浄化センター	18歳以上	無料	内履き(スリッパ不可)、外履き入れ、飲み物、運動靴で	地域力アップ講座
5月	助産師さんによるママフィット&ベビーピクス	5月20日	水	10:00～12:00	助産師 古川 久子	24人	和AB	1歳までの赤ちゃんと保護者	無料	バスタオル、飲み物、動きやすい服装	12組24人 全5回シリーズ (②/5/27, ③/6/3, ④/6/10, ⑤/6/17)
5月	カラダの不調を整える「背骨コンディショニング®」	5月21日	木	10:00～12:00	青森県エアロビック連盟参与 大友 美幸	20人	和AB	18歳以上	無料	長めのスポーツタオル、飲み物、ヨガマット	全5回シリーズ (②/5/28, ③/6/4, ④/6/11, ⑤/6/18)
5月	はじめての陶芸 ～用途いろいろ多用皿2枚～	5月26日	火	10:00～12:00	陶芸教室 主宰 昆 慶子	12人	陶芸室	18歳以上	1,500円	汚れてもよいエプロン、古いタオル2枚	全4回シリーズ (②/6/2, ③/6/30, ④/7/21)
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月20日	土	10:00～12:00	東西オイルターミナル(株) 所長代理 鈴木 宏章	20人	東西オイルターミナル油槽所	小学生以上(小学生は保護者同伴)	無料	飲み物	地域力アップ講座
6月	飾って使える！カルトナージュのフタ付き小物入れ	6月24日	水	9:30～12:30	カルトナージュ協会ジャパン 認定講師 相澤 貴子	10人	中A	18歳以上	1,800円	筆記用具	
6月	ルバーブでジャムづくり 他1品	6月25日	木	10:00～13:00	なか雪 中村 由紀子	16人	調理室	18歳以上	1,000円	エプロン、ふきん2枚、三角巾	
7月	脳と心の健康を促進！シナプソロジー®エクササイズ	7月2日	木	10:00～12:00	シナプソロジー研究所インストラクター 齊藤 由美子	20人	和AB	18歳以上	無料	ヨガマット(バスタオル大)、汗拭きタオル、飲み物	全4回シリーズ (②/7/9, ③/7/16, ④/7/23)
7月	お祝いでもお盆でも！失敗しないごま赤飯づくり	7月13日	月	10:00～13:00	りんごクラブ 主宰 福井 京子	16人	調理室	18歳以上	800円	エプロン、ふきん2枚、三角巾	
7月	フェルトでつくる金魚ねぶた	7月14日	火	10:00～12:00	手芸愛好家 木村 世紀子	10人	中A	18歳以上	300円	裁縫道具、20cm定規、手縫い用糸、筆記用具	全2回シリーズ (②/7/21)
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月18日	土	10:00～12:00	ワ・ラッセ	15人	中AB	小学生以上(小学生は保護者同伴)	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	元司法書士から学ぼう！「家族と戸籍」について	7月22日	水	10:00～12:00	元司法書士 青山 仁	20人	中AB	18歳以上	無料	筆記用具	地域力アップ講座
8月	麻のマチ付きトートバッグにこぎん刺し	8月21日	金	10:00～12:00	なか雪 中村 由紀子	15人	中A	18歳以上	2,000円	裁縫道具	全3回シリーズ (②/9/4, ③/9/18)
8月	超初心者のシニア向けスマホ教室	8月28日	金	10:00～12:00	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー	15人	中B	60歳以上	無料	筆記用具	
9月	血圧のメカニズム～血圧にかかわる病気と対応の仕方～	9月7日	月	10:00～12:00	青森市健康づくり推進課 保健師	20人	中AB	18歳以上	無料	筆記用具	
9月	山口京先生のエアロビクスダンス&ストレッチ	9月15日	火	18:30～20:00	JWI認定インストラクター 山口 京	30人	多目的ホール	高校生以上	無料	汗拭きタオル、飲み物、内履き、ヨガマット	全6回シリーズ (②/9/22, ③/9/29 & 10月に3回)
9月	遺言書作成体験 ～自筆証書遺言書保管制度を学ぼう！～	9月29日	火	10:00～12:00	青森地方法務局総務課 佐々木 直人	20人	中AB	18歳以上	無料	筆記用具	