

# 令和8年度 大野市民センター 講座情報 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。  
大野市民センター(017-739-6228)

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	郷土料理(春の料理)	5月8日	金	10:00～12:00	青森市食生活改善推進員	12人	2階 料理室	18歳以上	1,000円	エプロン、三角巾、手拭きタオル、持ち帰り容器、筆記用具、水分補給用飲料	
5月	むくみのとらえ方と姿勢～椅子にすわってやってみよう～	5月12日	火	10:00～12:00	むくみ&アロマケア ラ・クリーク 松江 千尋	10人	2階 実習室	18歳以上	無料	運動しやすい服装、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル)、水分補給用飲料	
5月	今から始める資産形成～運用方法やリスクについて～	5月16日	土	13:30～15:00	金融経済教育推進機構	30人	3階 大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
5月	青森の伝統芸能を体験！初めてでもできる津軽手踊り教室	5月19日	火	10:30～12:00	石川義梅会 師範 石川 義梅	20人	4階 小ホール	18歳以上	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料	全2回シリーズ(②5/26)
5月	ココロとカラダを整えるヨガ	5月19日	火	13:00～15:00	ヨガインストラクター 伊藤 愛	20人	4階 小ホール	18歳以上	無料	運動しやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、フェイスタオル、水分補給用飲料	全2回シリーズ(②5/26)
5月	マシュー先生の楽しい英会話教室	5月20日	水	13:30～15:00	青森市教育委員会事務局指導課 マシュー・リー	30人	3階 研修室②	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	全2回シリーズ(②6/3)
5月	はじめての投資	5月21日	木	10:00～12:00	(株)FPパートナー	30人	3階 大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
5月	心安らく写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～	5月29日	金	10:00～12:00	正覚寺 住職 楠美 知剛	20人	4階 小ホール	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
6月	私たちの身近な国有財産について知ろう	6月5日	金	10:00～12:00	青森財務事務所	30人	3階 大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
6月	今日から始める家計のダイエット	6月6日	土	13:30～15:00	金融経済教育推進機構	30人	3階 大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
6月	青森の伝統芸能を体験！初めてでもできる津軽手踊り教室	6月9日	火	10:30～12:00	石川義梅会 師範 石川 義梅	20人	4階 小ホール	18歳以上	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料	全2回シリーズ(②6/16)
6月	シニア向けスマホ教室～やさしい基本編～	6月11日	木	13:30～15:30	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー	15人	3階 研修室②	60歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
6月	筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう！	6月12日	金	10:00～12:00	ハレノヒBODY 戸塚 友美	20人	4階 小ホール	18歳以上	無料	運動しやすい服装、内履き、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル)、水分補給用飲料	
6月	中村先生の楽しいエアロビクス&リラクゼーションストレッチ教室	6月15日	月	10:00～12:00	健康運動指導士 中村 俊子	25人	4階 小ホール	18歳以上	無料	運動しやすい服装、内履き、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル)、水分補給用飲料	全2回シリーズ(②6/22)
6月	ドローンを動かしてみよう	6月20日	土	10:00～12:00	徳企画 徳差 毅	12人	2階 講堂	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
6月	私たちの暮らしと独占禁止法・景品表示法	6月26日	金	13:30～15:00	公正取引委員会	30人	3階 大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
7月	太極拳でリラックス ～ストレスを解消してカラダのバランスを整えよう！～	7月2日	木	13:30～15:30	日本武術太極拳連盟公認A級指導員 貝森 慶一	25人	4階 小ホール	18歳以上	無料	運動しやすい服装、内履き、汗拭きタオル、水分補給用飲料	全4回シリーズ(②7/9、③7/16、④7/23)
7月	体験してみよう！フィットネス～運動習慣づくり はじめの一歩～	7月3日	金	10:00～12:00	AFAAインストラクター 和島 知己	30人	2階 講堂	18歳以上	無料	運動しやすい服装、内履き、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル)、水分補給用飲料	全3回シリーズ(②7/10、③7/17)
7月	青森の伝統芸能を体験！初めてでもできる津軽手踊り教室	7月7日	火	10:30～12:00	石川義梅会 師範 石川 義梅	20人	4階 小ホール	18歳以上	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料	全2回シリーズ(②7/21)
7月	ねぶた祭りに備えよう！ねぶた衣装の着付け方教室	7月18日	土	10:00～12:00	鈴乃屋・すずのき着物学院 着付け師・着付講師 森山 孝子	15人	2階 実習室	中学生以上	無料	ねぶた衣装一式、水分補給用飲料	
7月	賢い年金生活～公的年金の解説と上手な受け取り方～	7月18日	土	13:30～15:00	金融経済教育推進機構	30人	3階 大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
7月	からだを動かしてすっきりさわやか！齊藤先生のエアロビクス&ストレッチ	7月22日	水	18:00～20:00	日本体育協会公認エアロビックインストラクター 齊藤 由美子	25人	4階 小ホール	18歳以上	無料	運動しやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、フェイスタオル、水分補給用飲料	全2回シリーズ(②7/29)
7月	親子でもOK！貝殻とシーグラスで素敵なフォトフレームを作ろう！	7月25日	土	10:00～11:30	灯匠亜理子 主宰 工藤 勇人	30人	3階 工作室	中学生以上	1,200円	筆記用具、水分補給用飲料	
7月	最新の韓国情報を聞いてみよう	7月28日	火	10:00～12:00	青森市経済部交流推進課	30人	3階 大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
7月	悪質商法から身を守る～最近の事例と対処方法～	7月30日	木	13:30～15:00	青森市民消費生活センター	30人	3階 大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
8月	日常生活で使える筆ペン習字～目からウロコの文字の書き方～	8月3日	月	10:00～12:00	青洞書道会 副会長 三原 翠鴻	15人	3階 教養室	18歳以上	1,500円	筆記用具、文鎮またはペーパーウエイト、水分補給用飲料	全5回シリーズ(②8/10、③8/17、④8/24、⑤8/31)

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
8月	ロコモ予防でいきいきエンジョイ！	8月7日	金	10:00～11:30	青森市高齢者支援課	20人	4階 小ホール	18歳以上	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、筆記用具	
8月	失敗しない墓じまい	8月7日	金	10:00～12:00	(株)やまと石材	30人	3階 大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
8月	しばって、染めて、驚くタイダイ染めアート！	8月9日	日	10:00～11:30	artstudio tete 石岡 有佳子	15人	3階 研修室②	中学生以上	500円	筆記用具、水分補給用飲料	
8月	まさかのために覚えておこう、応急手当(AEDの操作と実技)	8月20日	木	10:00～12:00	消防本部警防課	20人	3階 大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
8月	遺言書を作ってみませんか？	8月21日	金	10:00～12:00	青森地方法務局総務課	30人	3階 大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
8月	筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう！	8月22日	土	10:00～12:00	ハレノヒBODY 戸塚 友美	20人	3階 集会室	18歳以上	無料	運動しやすい服装、内履き、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル)、水分補給用飲料	
8月	かしこい相続	8月22日	土	13:30～15:00	金融経済教育推進機構	30人	3階 大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
8月	詐欺の手口と対処法	8月25日	火	13:30～15:00	青森市民消費生活センター	30人	3階 大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
8月	エコって家計にもやさしいの！暮らしに役立つミニエコ講座	8月27日	木	10:00～11:30	青森県環境パートナーシップセンター	30人	3階 大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
8月	シニア向けスマホ教室	8月27日	木	13:30～15:30	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー	15人	3階 研修室②	60歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
8月	人生100年時代のお金の向き合い方(資産管理)	8月29日	土	10:00～12:00	ライフプランナー・デザイナー・プロデューサー 小笠原 秀樹	30人	3階 大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
8月	リスクと保険の基本の話	8月29日	土	13:30～15:00	ほけんの窓口グループ(株)	30人	3階 研修室②	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
9月	心安らぐ写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～	9月1日	火	10:00～12:00	正覚寺 住職 楠美 知剛	20人	4階 小ホール	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
9月	幻想的でうっとり☆手づくりひょうたんランプづくり	9月3日	木	18:00～20:00	灯匠亜理子 主宰 工藤 勇人	15人	3階 工作室	18歳以上	3,500円	筆記用具、水分補給用飲料	全3回シリーズ (②9/10, ③9/17)
9月	和の伝統文化体験 地産地消 いけばな	9月5日	土	10:00～12:00	和の伝統文化体験教室「爽華」代表 森山 孝子	15人	3階 研修室②	中学生以上	1,200円	はさみ、水分補給用飲料	
9月	明治食育セミナー 楽しく健活セミナー	9月11日	金	10:00～11:00	(株)明治	30人	3階 大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
9月	初心者さん大歓迎！ピラティスで体幹を鍛えよう！	9月12日	土	10:00～12:00	ピラティスインストラクター 武井 緑	10人	4階 小ホール	18歳以上	無料	運動しやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、水分補給用飲料	
9月	今から始める終活～一人になったときに備えるエンディングノート～	9月16日	水	10:00～12:00	住環境設計プリズム 吹田 頼信	30人	3階 大会議室	60歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
9月	定年退職後のお金について	9月26日	土	13:30～15:00	金融経済教育推進機構	30人	3階 大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	