

令和8年度 油川 市民センター 講座情報

10月

～

2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。
(油川市民センター：017-788-1201)

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	材料費等	準備物	備考
10月	草木染め体験、イタドリでシルクストール	10月14日	水	10:00～12:00	染・織物講師 中川 麻子	10人	調理実習室	18歳以上	2,000円	エプロン、三角巾、ふきん、台拭き、筆記用具	
10月	シニアのためのスマホ教室LINE編②	10月22日	木	10:00～12:00	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー	10人	創作活動室	60歳以上	無料	スマートフォン、筆記用具	2回シリーズ [②10/29(スマートフォン貸与可)]
11月	夜ヨガでぐっすり眠ろう	11月5日	木	19:00～21:00	ダンスインストラクター 相馬 かほる	20人	和風学習室AB	18歳以上	無料	ヨガマット、汗拭き用タオル、水分補給用飲料	3回シリーズ(②11/12, ③11/19)
11月	さをり織りでオリジナルトートバッグ作り	11月9日	月	10:00～13:00	青森レクリエーション協会 三浦 良子	12人	創作活動室	18歳以上	2,500円	30センチ定規、布用裁ちバサミ、洗濯ばさみ、割箸、手芸用接着剤	
11月	鮭の飯ずし風漬物作り	11月11日	水	10:00～13:00	日本食生活協会 郷土食専任講師 山口 雪江	10人	調理実習室	18歳以上	1,200円	エプロン、三角巾、ふきん、台拭き、持ち帰り用袋、筆記用具	
11月	作ってみよう、簡単おうちでできる生姜みそおでん	11月26日	木	10:00～13:00	北部ものづくり伝笑会 奥谷 幸子	12人	調理実習室	18歳以上	1,000円	エプロン、三角巾、ふきん、台拭き、持ち帰り用容器、筆記用具	
11月	精神(心)を病むとはどういうことなのか	11月28日	土	10:00～12:00	青森中央学院大学看護学部 准教授 川添 郁夫	30人	研修講習室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	地域力アップ講座
12月	おうちで楽しむクリスマスのごちそう料理	12月2日	水	10:00～13:00	料理研究家 千葉 伸子	12人	調理実習室	18歳以上	2,000円	エプロン、三角巾、ふきん、台拭き、持ち帰り用容器、筆記用具	
12月	お正月飾り「熊手」と「しめ飾り」を作ろう	12月5日	土	10:00～12:00	フラワーコーディネーター 川口 松子	15人	コミュニティ活動室	小学生以上	1,000円	ペンチ、はさみ、筆記用具、持ち帰り用の袋	小学生は保護者同伴
12月	税務署が教えるスマホではじめてのe-Tax	12月8日	火	10:00～12:00	青森税務署 審理専門官 小山内 慎治	30人	研修講習室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
12月	おうちで楽しむお正月料理	12月16日	水	10:00～13:00	料理研究家 千葉 彩子	12人	調理実習室	18歳以上	2,000円	エプロン、三角巾、ふきん、台拭き、持ち帰り用容器、筆記用具	
12月	お正月のフラワーアレンジメント	12月28日	月	13:00～15:00	フラワーコーディネーター 川口 松子	15人	コミュニティ活動室	18歳以上	3,500円	花ばさみ、持ち帰り用の箱	
2月	骨の歪みをととのえて不調の改善 背骨コンディショニング®	2月25日	木	10:00～12:00	ダンスインストラクター 大友 美幸	15人	和風学習室AB	18歳以上	無料	ヨガマット、スポーツタオル、汗拭き用タオル、水分補給用飲料	3回シリーズ(②3/4, ③3/11)