

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
10月	歌を歌って仲間づくり！～『唱歌・合唱』や『歌謡曲』～	10月16日	金	10:00～12:00	青森市レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏	30人	2階 講堂	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
10月	ドローンを動かしてみよう	10月17日	土	10:00～12:00	徳企画 徳差 毅	12人	2階 講堂	18歳以上	無料	内履き、汗拭きタオル、 筆記用具、水分補給用飲料	
10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～	10月22日	木	14:00～16:00	むくみ&アロマケア ラ・クリーク 松江 千尋	20人	2階 講堂	18歳以上	無料	運動しやすい服装、汗拭きタオル、 バスタオル、水分補給用飲料	
10月	聞いて納得！いま世界と青森で起きているエネルギーの話 ～海外のエネルギー情勢と原子燃料サイクル～	10月26日	月	10:00～11:00	日本原燃(株)	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	
11月	お家でも作れるちよっとオシャレな本格イタリアン教室	11月4日	水	10:00～13:00	Cucina Italiana 主宰 高橋 裕美子	18人	2階 料理室	18歳以上	2,000円	エプロン、三角巾、ふきん、 筆記用具、水分補給用飲料	
11月	家庭でできるソフト整体	11月6日	金	10:00～12:00	神整体クリエイト光線治療院 神 一男	20人	1階 寿集会室	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、筆記用具	
11月	相続講座はじめの1歩～相続の基本を学ぼう～	11月7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	
11月	シニア向けスマホ教室～スケジュールと健康管理編～	11月12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	
11月	今、台湾がおもしろい(最新の台湾情報)	11月13日	金	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	
11月	リリースとピラティスを楽しもう！	11月14日	土	10:00～11:30	ピラティスインストラクター 武井 緑	8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)、 汗拭きタオル、水分補給用飲料	
11月	郷土料理(冬の料理)	11月24日	火	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	
11月	お得なふるさと納税	11月25日	水	13:30～15:30	(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	
11月	インターネットトラブルにご用心～事例と対策～	11月26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	
11月	認知症サポーター養成講座	11月28日	土	10:00～12:00	青森市高齢者支援課	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	
11月	暮らしの税教室「確定申告についてのお話」～確定申告の基本について分かりやすく～	11月30日	月	13:30～15:00	青森税務署	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	
12月	冬の郷土料理「塩辛や漬物」	12月1日	火	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、 水分補給用飲料	
12月	ベルギーを知ろう！	12月2日	水	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	
12月	椅子に座って簡単ヨガ！～自宅でもできる椅子ヨガ教室～	12月4日	金	10:00～12:00	ヨガボディワーカー 小田桐 都	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、水分補給用飲料	
12月	青森の近代史～雪中行軍吹雪の惨劇～	12月7日	月	10:00～12:00	青森市八甲田山雪中行軍遭難資料館	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	
12月	造花でつくる自分だけのカラフルめし飾り講座～世界に一つだけのしめ飾りをつくろう～	12月11日	金	10:00～12:00	ローズミルフィ青森 横内 恵美子	20人	3階 研修室②	18歳以上	2,200円	持ち帰り用紙袋、筆記用具、 水分補給用飲料	
12月	バルーンアート教室 クリスマスに飾ろう「クリスマスツリー作り」	12月12日	土	10:00～12:00	バルーンインストラクター 宮本 たえこ	10人	1階 寿集会室	中学生以上	300円	筆記用具、水分補給用飲料	
12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	12月15日	火	10:00～12:00	日本体育協会公認エアロビクスインストラクター 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、内履き、 汗拭きタオル、水分補給用飲料、 ヨガマット(バスタオル)	2回シリーズ(②12/22)
12月	使いすぎにご注意！～クレジットカードやり払いのトラブル～	12月15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	
12月	防災気象情報の上手な利用～大雪と気象情報～	12月17日	木	10:00～12:00	青森地方气象台	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	
12月	クリスマスにぴったり！櫓を使ったリースづくり	12月19日	土	10:00～11:30	ひらない暮らしアトリエminamo 辻井 輝子	15人	3階 研修室②	中学生以上	1,000円	筆記用具、水分補給用飲料	

令和8年度 中央 市民センター 市民向け講座情報

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。
(中央市民センター：017-734-0164)

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
12月	相続について	12月19日	土	13:30～15:30	日本FP協会認定ファイナンシャル・プランナー 畑中 慎一	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	
12月	初めてでもきれいにできます ～晴れやかな新年を迎える生け花～	12月25日	金	10:00～12:00	いけばな小原流 一級家 元教授 伊藤 豊扇	20人	3階 研修室②	18歳以上	3,000円	花バサミ(貸し出しもあり), お手ふき, 持ち帰り用の紙袋, 水分補給用飲料	
1月	シニア向けスマホ教室～安全に使おう！セキュリティ編～	1月13日	水	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	
1月	椅子に座って簡単ヨガ！～自宅でもできる椅子ヨガ教室～	1月15日	金	10:00～12:00	ヨガボディワーカー 小田桐 都	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, 水分補給用飲料	
1月	覚えておきたい保険講座(基礎編)～介護・認知症とお金の基本を学ぼう～	1月16日	土	13:00～14:30	ほけんの窓口グループ(株)	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	
1月	失敗しない墓じまい	1月18日	月	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	
1月	マシュー先生の楽しい英会話教室	1月19日	火	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 大会議室	18歳以上	無料	筆記用具, 水分補給用飲料	2回シリーズ(②2/2)
2月	シニアいきいき体操教室～楽しい体操で元気になろう～	2月5日	金	10:00～12:00	介護予防運動指導員 和島 知己	25人	3階 集会室	60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, ヨガマット(バスタオル)	3回シリーズ(②2/12, ③2/19)
2月	アドバンスドコーヒーマイスター直伝！ワンランクアップするコーヒーの淹れ方教室	2月14日	日	10:00～12:00	Cafe des Gitanes 今井 徹	20人	2階 料理室	18歳以上	1,200円	エプロン, 筆記用具, 水分補給用飲料	
2月	筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう！	2月16日	火	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, 汗拭きタオル, ヨガマット(バスタオル), 水分補給用飲料	
3月	マシュー先生の楽しい英会話教室	3月3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 大会議室	18歳以上	無料	筆記用具, 水分補給用飲料	2回シリーズ(②3/17)
3月	からだを動かしてすっきりさわやか！齊藤先生のアロピクス&ストレッチ	3月4日	木	10:00～12:00	日本体育協会公認エアロビ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, 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	2回シリーズ(②3/11)