

令和8年度 北部 市民センター 講座情報

10月

～

12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。(北部市民センター：017-754-2244)

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	【シニア向け】スマホの基本とQR決済	10月5日	月	10:00～12:00	ソフトバンク(株)スマホアドバイザー	10人	会議室	50歳以上	無料	スマートフォン、筆記用具、水分補給用飲料	
10月	安東政季の生涯	10月9日	金	10:00～12:00	「くらしと歴史」新・発見隊 会員 田中 洋一	25人	会議室	18歳以上	無料	なし	
10月	防災、気象情報の上手な利用法	10月14日	水	10:00～12:00	青森地方気象台 次長 三上 康治	20人	会議室	18歳以上	無料	なし	
10月	美文字レッスン！筆ペンで綺麗に書くコツを知る	10月20日	火	10:00～12:00	筆楽の会 主宰 長尾 圭子	10人	会議室	18歳以上	無料	筆ペン、筆記用具、水分補給用飲料	2回シリーズ((②10/27)
10月	梅ちゃん先生の「魚のさばき方と握りずし」	10月24日	土	10:00～13:00	青森山田高等学校 調理科 教諭 梅田 弥昇彦	12人	調理実習室	18歳以上	1,500円	エプロン、三角巾、ふきん、 調理用手袋(お持ちのかた)、 筆記用具、水分補給用飲料、	
11月	歌から学ぶ歴史～惜別の歌(北帰行、北上夜曲)～	11月6日	金	10:00～12:00	「くらしと歴史」新・発見隊 会員 小笠原 正博	20人	会議室	18歳以上	無料	なし	
11月	味でつながる地域の力:郷土料理と地産地消	11月9日	月	10:00～13:00	青森中央短期大学 食物栄養学科 講師 池田 友子	12人	調理実習室	18歳以上	1,000円	エプロン、三角巾、ふきん、 調理用手袋(お持ちのかた)、 筆記用具、水分補給用飲料	
11月	シニアの睡眠を改善する寝ヨガ	11月16日	月	10:00～12:00	ヨガインストラクター 小倉 明子	12人	研修室	50歳以上	無料	動きやすい服装、汗拭きタオル、 筆記用具、水分補給用飲料	3回シリーズ((②11/23、③11/30)
11月	やさしい切り絵「お正月バージョン」	11月20日	金	10:00～12:00	切り絵サークル「趣」 代表 長濱 武時	10人	会議室	18歳以上	350円	定規、のり、筆記用具、 水分補給用飲料	2回シリーズ((②11/27)
12月	後潟村と青森市の合併	12月4日	金	10:00～12:00	青森市民図書館 歴史資料室 室長 工藤 大輔	25人	会議室	18歳以上	無料	なし	地域力アップ講座
12月	幸子さんの「かぼちゃ餅づくり」	12月7日	月	10:00～13:00	北部ものづくり伝笑会 会員 金澤 百合子	12人	調理実習室	18歳以上	700円	エプロン、三角巾、ふきん、 調理用手袋(お持ちのかた)、 筆記用具、水分補給用飲料	
12月	なぜミトコンドリアが重要なのか？細胞から考える野菜と健康	12月10日	木	10:00～12:00	有限会社渋谷種苗店 取締役 渋谷 幸雄	20人	会議室	18歳以上	無料	なし	
12月	梅ちゃん先生のお正月料理「鯛めし・茶碗蒸し・飾り切り」	12月13日	日	10:00～13:00	青森山田高等学校 調理科 教諭 梅田 弥昇彦	12人	調理実習室	18歳以上	1,500円	エプロン、三角巾、ふきん、 調理用手袋(お持ちのかた)、 筆記用具、水分補給用飲料	