

令和8年度 沖館 市民センター 講座情報

10月 ～ 1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) [沖館市民センターHP](#)

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	PPバンドで花模様バッグづくり	10月21日	水	10:00～12:00	PPバンド教室 主宰 中東 幸子	10人	中A	18歳以上	2,500円	工作用はさみ	3回シリーズ(②10/28, ③11/4)
10月	県産羊毛でひざ掛けづくり	10月22日	木	9:30～12:30	染、織物講師 中川 麻子	8人	陶芸室	18歳以上	3,200円	ストッキング1足、雑巾2枚、 汚れてもいいエプロン	3回シリーズ(②10/29, ③11/5)
10月	今日からはじめるロコモ予防体操 ～健康寿命アップのために～	10月23日	金	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	ヨガマット(バスタオル大)、 長めのスポーツタオル、水分補給用飲料	5回シリーズ(②10/30, ③11/6, ④11/13, ⑤11/20)
10月	レクダンスで健康づくり	10月26日	月	13:30～15:30	日本フォークダンス連盟公認指導員 小倉 洋子	15人	サークル室	18歳以上	無料	動きやすい服装、水分補給用飲料、 汗拭きタオル、内履き	4回シリーズ(②11/2, ③11/9, ④ 11/16)
11月	はじめての韓国語 ～入門編～	11月11日	水	10:00～12:00	青森市国際交流員 ペ・ジュヨン	15人	中B	18歳以上	無料	筆記用具	4回シリーズ(②11/25, ③12/2, ④12/9)
11月	知っておきたい「介護保険で利用できるサービス」	11月17日	火	10:00～12:00	青森市地域包括支援センターおきだて セ ンター長 佐藤 伊織	20人	中AB	18歳以上	無料	筆記用具	
12月	親子でクリスマスのアロマバスボムづくり	12月19日	土	10:00～12:00	AEAJアロマセラピーインストラクター 中嶋 雅香子	20人	和A	小学生と その保護者	1,000円	なし	10組20人
12月	親子でクリスマスケーキづくり ～生クリームの白いプッシュドノエル～	12月24日	木	10:00～13:00	青森友の会 佐藤 多喜・久我 好美	16人	調理室	小学生と その保護者	2,500円	エプロン、ふきん2枚、三角巾	8組16人
12月	はじめてでも大丈夫！お正月のお花アレンジ	12月28日	月	10:00～12:00	池坊青森支部 張摩 喜水	12人	陶芸室	18歳以上	3,500円	花ばさみ、雑巾、マチのある袋	
1月	染め物教室 ～梅の小枝で染める風呂敷～	1月22日	金	10:00～12:00	染、織物講師 中川 麻子	16人	調理室	18歳以上	1,500円	厚手のゴム手袋、持ち帰り用ビニール袋、 雑巾2枚、汚れてもいいエプロン	