

令和8年度 西部 市民センター 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。
(西部市民センター:017-788-2491)

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	ベビー音遊び♪歌とリズムで赤ちゃんときんしゅ	10月8日	木	10:00～11:00	西部ドレミファ 小山 由紀子, 小笠原 ひかる	5人	和風学習室1・2	6ヵ月～1歳半の子どもとその保護者	無料	なし	2回シリーズ(②10/15)
10月	3B体操！～体に無理なくロコモ予防～	10月10日	土	10:00～12:00	日本3B体操協会 公認指導者 岩渕 ひろ子	20人	多目的ホール	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	地域力アップ講座 3回シリーズ(②10/17, ③10/24)
10月	減塩料理教室～野菜たっぷり献立(全5品)	10月29日	木	10:00～13:00	食生活改善推進委員会 会長 山谷 詠子	12人	調理実習室	18歳以上	800円	エプロン, 三角巾, 布巾3枚(台, 食器, 手用)	地域力アップ講座
11月	塩谷先生のうたごえ&ミニレクリエーション	11月4日	水	13:00～15:00	青森市レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏	20人	多目的ホール	18歳以上	無料	内履き, 動きやすい服装, 水分補給用飲料, 汗拭きタオル	4回シリーズ(②11/11, ③11/18, ④11/25)
11月	干支の押し絵づくり教室・かわいい色紙を作ってみよう！	11月11日	水	10:00～12:00	フラワコーディネーター 川口 松子	15人	学習室B	18歳以上	1,300円	ハサミ	
12月	K-popダンス講座～運動不足もストレスも楽しく解消！	12月5日	土	18:00～20:00	DANCE BRIGHT 畑井 佐和子	10人	サークル活動室	18歳以上	無料	動きやすい服装, 水分補給飲料, 汗拭きタオル, 内履き	2回シリーズ(②12/12)
12月	誰でもできる！簡単やさしいトレーニング	12月7日	月	10:00～12:00	(一財)青森市文化観光振興財団 永井 元希	20人	多目的ホール	50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	3回シリーズ(②12/14, ③12/21)
12月	親子で作ろう！クリスマスケーキ！	12月24日	木	10:00～13:00	料理研究家 千葉 伸子	12人	調理実習室	小学生とその保護者	2,800円	エプロン, 三角巾, 布巾3枚(台, 食器, 手用), 子供用内履き	親子12組
2月	親子で作る♡かわいいチョコスイーツ	2月13日	土	10:00～12:00	食育インストラクター 奥村 美穂	8人	調理実習室	小学生とその保護者	1,500円	エプロン, 三角巾, 布巾3枚(台, 食器, 手用), 子供用内履き	親子8組
2月	あおりの郷土料理教室～八戸・深浦編(全4品)	2月27日	土	10:00～13:00	食生活改善推進委員会 山谷 詠子	12人	調理実習室	18歳以上	800円程度	エプロン, 三角巾, 布巾3枚(台, 食器, 手用)	
3月	からだバー®でリズム体操！	3月3日	水	10:00～12:00	背骨コンディショニング®インストラクター 直井 友子, 加藤 裕子	20人	和風学習室1・2	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, ヨガマット	3回シリーズ(②3/10, ③3/17)
3月	陶芸体験 選べる作品作り～(マグカップ・大皿・自由作品)	3月11日	木	13:00～15:00	ふじわら陶房 藤原 誠	5人	ふじわら陶房	18歳以上	3,000円	汚れてもよい服装	3回シリーズ(②3/18, ③3/25)
3月	シニア向けスマホ講座～写真・動画・音声検索・LINE	3月23日	火	13:00～15:00	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー	15人	学習室3	どなたでも	無料	自分のスマホ	