

令和8年度 東部 市民センター 講座情報

10月 ～ 11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。
(東部市民センター：017-736-6255)

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	初心者のシニアスマホ教室⑨	10月13日	火	10:00～12:00	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー	10人	小会議室	60歳以上	無料	筆記用具, お持ちのスマートフォン	
10月	楽しくバランスボール	10月14日	水	19:00～20:30	バランスボールインストラクター 館山 香織	10人	和室(大)	18歳以上	無料	ヨガマット(バスタオル), 運動しやすい服装, 汗拭きタオル, 水分補給用飲料	地域力アップ講座 3回シリーズ(②10/21, ③10/28)
10月	県立郷土館の移動博物館「化石のレプリカを作ってみよう」	10月17日	土	10:00～12:00	青森県立郷土館	10人	大会議室	小学生 (小3以下は 保護者同伴)	無料	汚れてもいい服装, ふきん, 水分補給用飲料	
10月	白岩先生の「うたごえ教室」⑤	10月19日	月	10:00～11:30	青森大学ソフトウェア情報学部 教授 白岩 貢	20人	会議室(大)	18歳以上	無料	なし	
10月	食改さんの「健康料理教室」④～耐熱ポリ袋お手軽料理～	10月21日	水	10:00～12:30	青森市食生活改善推進員会 会長 山谷 詠子	12人	調理室	18歳以上	800円	エプロン, 三角巾, マスク, タッパー	
10月	初心者のシニアスマホ教室⑩	10月26日	月	10:00～12:00	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー	10人	小会議室	60歳以上	無料	筆記用具, お持ちのスマートフォン	
10月	誰でも簡単！イスヨガ講座	10月26日	月	19:00～20:30	ヨガインストラクター 相馬 かほる	15人	会議室(大)	18歳以上	無料	運動しやすい服装, 運動靴, 汗拭きタオル, 水分補給用飲料	地域力アップ講座 3回シリーズ(②11/2, ③11/9)
10月	法務局のわかりやすい出前講座～①相続と相続登記～[午前の部]	10月29日	木	10:00～11:30	青森地方法務局 佐々木 直人	15人	会議室(大)	18歳以上	無料	筆記用具	
10月	法務局のわかりやすい出前講座～①相続と相続登記～[夜の部]	10月29日	木	19:00～20:30	青森地方法務局 佐々木 直人	15人	会議室(大)	18歳以上	無料	筆記用具	
10月	法務局のわかりやすい出前講座～②終活と遺言書～[午前の部]	10月30日	金	10:00～11:30	青森地方法務局 佐々木 直人	15人	会議室(大)	18歳以上	無料	筆記用具	
10月	法務局のわかりやすい出前講座～②終活と遺言書～[夜の部]	10月30日	金	19:00～20:30	青森地方法務局 佐々木 直人	15人	会議室(大)	18歳以上	無料	筆記用具	
11月	簡単な運動で元気にロコモ予防体操	11月4日	水	10:00～11:30	青森市高齢者支援課	10人	和室(大)	60歳以上	無料	筆記用具	
11月	東部キッズスクール～国際交流員と英会話で遊ぼう～	11月7日	土	10:00～11:30	青森市国際交流員 マリローランス ダーズ	10人	会議室(大)	小学 1～3年生	無料	筆記用具	2回シリーズ(②11/14)
11月	初心者のシニアスマホ教室⑪	11月9日	月	10:00～12:00	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー	10人	小会議室	60歳以上	無料	筆記用具, お持ちのスマートフォン	
11月	幸子さんの「赤かぶと菊芋の漬物」	11月14日	土	10:00～13:00	北部ものづくり伝笑会 代表 奥谷 幸子	12人	調理室	18歳以上	1,000円	エプロン, 三角巾, ふきん, 筆記用具, 水分補給用飲料	
11月	白岩先生の「うたごえ教室」⑥	11月16日	月	10:00～11:30	青森大学ソフトウェア情報学部 教授 白岩 貢	20人	会議室(大)	18歳以上	無料	なし	
11月	食改さんの「健康料理教室」⑤～野菜たっぷり料理～	11月18日	水	10:00～12:30	青森市食生活改善推進員会 会長 山谷 詠子	12人	調理室	18歳以上	800円	エプロン, 三角巾, マスク, タッパー	

令和8年度 東部 市民センター 講座情報

10月 ~ 11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。
(東部市民センター:017-736-6255)

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
11月	初心者のシニアスマホ教室 ^⑫	11月24日	火	10:00～12:00	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー	10人	小会議室	60歳以上	無料	筆記用具, お持ちのスマートフォン	
11月	税務署が教える「確定申告」の基本	11月25日	水	10:00～11:30	青森税務署 小山内 慎治	15人	視聴覚室	18歳以上	無料	筆記用具	