

# 令和8年度 戸山 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。  
(戸山市民センター:017-743-0720)

| 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 | ボディメイク&リラクソヨガ        | 10月11日 | 日  | 10:00～12:00 | ダンスインストラクター 畑井 佐和子                     | 20人  | 体育館、<br>大会議室 | 高校生以上 | 無料     | 運動しやすい服装、内履きの運動靴、<br>ヨガマット、水分補給用飲料、<br>汗拭きタオル | 4回シリーズ<br>[(②10/25(大会議室),<br>③11/2(体育館), ④11/8(体育館)] |
| 10月 | シニア向けスマートフォン教室～防災活用～ | 10月23日 | 金  | 13:00～15:00 | ソフトバンク(株) スマホアドバイザー                    | 15人  | 大会議室         | 一般    | 無料     | 筆記用具                                          | スマートフォンは備付を使用                                        |
| 10月 | 野菜ソムリエと作るかぼちゃケーキ     | 10月30日 | 金  | 10:00～13:00 | 日本野菜ソムリエ協会認定<br>ベジフルビューティーアドバイザー 五戸 友子 | 9人   | 調理室          | 一般    | 1,200円 | エプロン、三角巾、ふきん1枚、<br>お箸、マスク                     |                                                      |
| 10月 | ボールを使った筋膜リリース        | 10月31日 | 土  | 10:00～12:00 | 健康運動指導士 兼平 麻菜                          | 10人  | 和室(大)        | 高校生以上 | 無料     | 動きやすい服装、水分補給用飲料、<br>ヨガマット                     | 4回シリーズ(②11/7, ③11/21,<br>④11/28)                     |
| 11月 | 忍者気分を味わおう            | 11月1日  | 日  | 10:00～12:00 | 青森大学社会学部 学部長 清川 繁人                     | 15人  | 体育館          | 小学生   | 無料     | 動きやすい服装、内履きの運動靴、<br>水分補給用飲料                   |                                                      |
| 11月 | 身近にある特殊詐欺から身を守る対策を学ぶ | 11月20日 | 金  | 10:00～11:30 | 青森県警察本部 サイバー犯罪対策課                      | 20人  | 大会議室         | 一般    | 無料     | 筆記用具                                          | 地域力アップ講座                                             |
| 11月 | シニア向けスマートフォン教室～詐欺対策～ | 11月25日 | 水  | 13:00～15:00 | ソフトバンク(株) スマホアドバイザー                    | 15人  | 大会議室         | 一般    | 無料     | 筆記用具                                          | スマートフォンは備付を使用                                        |
| 12月 | 郷土料理～鮭の飯ずし風漬物～       | 12月5日  | 土  | 10:00～13:00 | 日本食生活協会<br>郷土食専任講師 山口 雪江               | 10人  | 調理室          | 一般    | 1,200円 | エプロン、三角巾、ふきん1枚、<br>手拭き1枚、お箸、マスク               |                                                      |
| 12月 | 歌って健康&レクリエーションで脳トレ   | 12月9日  | 水  | 10:00～12:00 | 青森市レクリエーション協会<br>会長 塩谷 彰宏              | 20人  | 大会議室         | 一般    | 無料     | 水分補給用飲料                                       |                                                      |
| 12月 | お正月飾りを作ろう～松の木のドアスワッグ | 12月18日 | 金  | 10:00～12:00 | フラワーデザイナー 藤井 一江                        | 10人  | 大会議室         | 一般    | 1,000円 | 工作ばさみ、<br>持ち帰り用のマチ付き紙袋                        |                                                      |
| 1月  | リズムダンスを楽しもう          | 1月9日   | 土  | 13:00～15:00 | 健康運動実践指導者 廣瀬 萌恵                        | 15人  | 体育館          | 小学生   | 無料     | 動きやすい服装、内履きの運動靴、<br>水分補給用飲料                   | 2回シリーズ(②1/16)                                        |