

令和8年度 横内 市民センター 講座情報

10月

～

2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。
(横内市民センター：017-738-8723)

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	編み物教室 家で眠っている毛糸でベストを編もう！	10月6日	火	10:00～12:00	なか雪 主宰 中村 由紀子	15人	大会議室	18歳以上	無料	手持ちの毛糸、かぎ針	3回シリーズ(②10/20、③10/27(1週開けて3回))
10月	秋の季節の寄せ植え教室	10月7日	水	10:00～12:00	フラワーコーディネーター 櫻庭 るみ子	20人	体育館又は玄関前	18歳以上	1,300円	エプロン、ゴム手袋、シャベル、持ち帰り用袋	鉢付き
10月	初めてのスマホ教室:「やさしい基本編」	10月14日	水	13:00～15:00	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー	10人	小会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
10月	物忘れ、それって認知症？	10月17日	土	10:00～12:00	医療法人芙蓉会こころのケアセンターふよう 看護師 今 輝	20人	大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	地域力アップ講座
10月	羊毛フェルトでリバーシブルの帽子作り	10月17日	土	10:00～13:00	青森県産羊毛の会 代表・藍染家 中川 麻子	8人	調理室	18歳以上	1,500円	持ち帰り用ビニール袋、ゴム手袋、筆記用具、水分補給用飲料	
10月	ロコモ予防体操と脳トレそしてベジチェック®	10月26日	月	10:00～12:00	青森市高齢者支援課 伊藤 麻乃	20人	和室(大)	50歳以上	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
10月	トールペイント教室 「一足先にサンタが街にやって来た！」	10月29日	木	10:00～12:00	トールペイント アトリエ カモミール 舩野 悦子	15人	大会議室	18歳以上	1,500円	水分補給用飲み物	
10月予定	あおりふしぎ発見！第6弾	10月予定	未定	10:00～13:00	神社仏閣再発見歴史研究所 所長 坂本 則秀	15人	未定	18歳以上	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	地域力アップ講座
11月	ロコモ予防体操と脳トレそしてベジチェック®	11月16日	月	10:00～12:00	青森市南包括支援センター センター長 藤井 有美	20人	和室(大)	50歳以上	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
11月	初めてのスマホ教室:「LINE体験編」	11月17日	火	13:00～15:00	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー	10人	小会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
11月	漬け物教室 「聖護院大根の千枚漬け」	11月27日	金	10:00～13:00	漬け物愛好家 川浪 祐子	12人	調理室	18歳以上	1,000円	エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、筆記用具、水分補給用飲料	
12月	漬け物教室 「ますとキャベツの漬物」	12月6日	日	10:00～13:00	漬け物愛好家 川浪 祐子	12人	調理室	18歳以上	1,100円	エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、筆記用具、水分補給用飲料	
12月	初めてのスマホ教室:「やさしい基本編」	12月16日	水	13:00～15:00	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー	10人	小会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
12月	ロコモ予防体操と脳トレそしてベジチェック®	12月21日	月	10:00～12:00	青森市高齢者支援課 伊藤 麻乃	20人	和室(大)	50歳以上	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
12月	絵手紙教室～季節の便りを送ろう・冬～	12月23日	水	10:00～12:00	いいものこと TSUKIDESIGN 高田 順子	12人	大会議室	18歳以上	1,000円	筆記用具、水分補給用飲料	
12月	お正月を彩るお花を飾りましょ(生花)	12月27日	日	10:00～12:00	フラワーコーディネーター 川口 松子	15人	大会議室	18歳以上	2,800円	花バサミ、持ち帰り用袋(マチ広目)	
1月	料理教室「おら家のおかずっこ」	1月16日	土	10:00～13:00	料理愛好家 嶋田 壽美子	12人	調理室	18歳以上	1,500円	エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、筆記用具、水分補給用飲料	
1月	寒仕込み かんたんみそ作り	1月23日	土	10:00～13:00	アロマとハーブと石けんの教室 さち 主宰 高村 智子	12人	調理室	18歳以上	1,200円	エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、筆記用具、水分補給用飲料	
1月	ロコモ予防体操と脳トレそしてベジチェック®	1月25日	月	10:00～12:00	青森市高齢者支援課 伊藤 麻乃	20人	和室(大)	50歳以上	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
2月	ロコモ予防体操と脳トレそしてベジチェック®	2月15日	月	10:00～12:00	青森市南包括支援センター センター長 藤井 有美	20人	和室(大)	50歳以上	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	