

令和8年度 西部市民センター 講座情報 5月～9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
5月	運動会が楽しみになるかけっこ教室2026	5月9日	土	10:00～12:00	健康運動指導士 稲葉 亮太、兼平 麻菜	20人	1回目:ゲートホールコート 2回目:アリーナ	小学1～3年生	無料	運動会で履くスニーカー、内履き(アリーナで使用)、汗拭きタオル、水分補給飲料	全2回シリーズ(②5/16)
5月	押し花教室～押し花で花かごとミニ額を作ってみよう!	5月19日	火	10:00～12:00	押し花インストラクター 大澤 喜美子	10人	創作陶芸室	18歳以上	1,600円	なし	全2回シリーズ(②5/26)
5月	春の文化展	5月30日	土	9:30～16:00	西部地区文化団体協議会(共催)		全館	一般	無料		催事
5月	春の文化展	5月31日	日	9:30～15:30	西部地区文化団体協議会(共催)		全館	一般	無料		催事
6月	自分のパソコンで教わるやさしいパソコン教室	6月1日	月	10:00～12:00	パソコンインストラクター 池添 正敏	4人	学習室3	18歳以上	無料	自分のPC、筆記用具	全3回シリーズ(②6/8、③6/15)
6月	歪み整う背骨コンディショニング®	6月11日	木	10:00～12:00	背骨インストラクター 直井 友子	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	全3回シリーズ(②6/18、③6/25)
6月	災害時、どこでどう過ごす?～居場所を考える防災講座	6月13日	土	10:00～12:00	青森市危機管理課	20人	学習室3	どなたでも	無料	筆記用具	
7月	ベビー音遊び♪歌とリズムで赤ちゃんときんship	7月2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か月～1歳半の子どもとその保護者	無料	なし	全2回シリーズ(②7/9)
7月	すこやか太極拳!	7月6日	月	10:00～12:00	公認太極拳A級指導員 藤田 述子	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	全3回シリーズ(②7/13、③7/27)
7月	大人のバレエストレッチ～ストレッチレッスン	7月8日	水	15:00～16:00	西部バレエスタジオ 千葉 友子	10人	サークル活動室	18歳以上	無料	動きやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル	全3回シリーズ(②7/15、③7/22)
7月	大人のバレエレッスン～バレエレッスン	7月8日	水	16:00～17:00	西部バレエスタジオ 千葉 友子	12人	サークル活動室	18歳以上	無料	動きやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル	全3回シリーズ(②7/15、③7/22)
7月	県産木材で作る!親子木工教室	7月18日	土	10:00～12:00	青森県東青農林水産事務所 林業振興課 山田谷 聡太	15人	学習室3	小学生とその保護者	無料	子ども用軍手、汚れてもよい服装	15組
7月	夏休み子ども映画会	7月29日	水	13:30～14:30	西部市民センター職員	30人	視聴覚室・OA室	小学生	無料	なし	
8月	こぎん刺しで素敵なジュートバックを作ろう!	8月18日	火	10:00～12:00	なか雪 主宰 中村 由紀子	20人	学習室3	18歳以上	1,700円	裁縫道具	全3回シリーズ(②8/25、③9/1)
8月	はじめてのスマホ講座	8月25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	
8月	トルペイントでウェルカムボード	8月29日	土	10:00～12:00	トルペイント講師 鈴木 久仁子	15人	学習室3	どなたでも	1,500円	汚れてもいい服装	
9月	家庭でできる!ソフト整体で心も体もリフレッシュ	9月8日	火	10:00～12:00	神整体クリエイト光線治療院 神 一男	12人	1回目:学習室3 2回目:和風学習室1・2	18歳以上	無料	筆記用具、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	全2回シリーズ
9月	お墓じまい講座～1人で悩まず相談しよう!～	9月9日	水	10:00～12:00	(株)やまと石材 終活カウンセラー 宮崎 陽	20人	学習室3	18歳以上	無料	筆記用具	地域力アップ講座
9月	フォトあおもり 写真展	9月9日	水	10:00～16:00	フォトあおもり(共催)		視聴覚室・OA室	一般	無料		催事
9月	ソフトエアロビクス&ボディメイク	9月12日	土	18:00～20:00	DANCE BRIGHT 畑井 佐和子	12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、ヨガマット、内履き	全3回シリーズ(②9/26、③10/10)
9月	姿勢すっきり!健康ピラティス	9月19日	土	10:00～12:00	健康運動指導士 兼平 麻菜	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	全2回シリーズ(②9/26)
9月	蜜蝋で作るレターキャンドル	9月27日	日	10:00～12:00	しいの木 安田 美奈子	10人	学習室3	一般	1,500円	なし	