

令和8年度 東部市民センター 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。
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
5月	幸子さんの「津軽の赤飯といなり寿司」	5月4日	月	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	
5月	郷土料理(春の料理)	5月8日	金	10:00～12:00	青森市食生活改善推進員	12人	2階 料理室	18歳以上	1,000円	エプロン、三角巾、手拭きタオル、持ち帰り容器、筆記用具、水分補給用飲料	
5月	初心者のシニアスマホ教室①	5月11日	月	10:00～11:30	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	全2回シリーズ(②5/25)
5月	楽しくバランスボール	5月13日	水	19:00～20:30	バランスボールインストラクター 舘山 香織	10人	和室(大)	18歳以上	無料	運動しやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、水分補給用飲料	全3回シリーズ(②5/20、③5/27)
5月	初心者でも安心、仲間と一緒にヨガレッスン	5月14日	木	10:00～11:30	東部シンプルYOGAサークル 講師 藤本 由佳子	7人	和室(大)	18歳以上	無料	運動しやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、水分補給用飲料	全3回シリーズ(②5/21、③5/28)
5月	棟方志功とねぶた	5月22日	金	10:00～11:30	棟方志功記念館 学芸員 竹浪 彩矢子	20人	視聴覚室	18歳以上	無料	筆記用具	
5月	R&Cのマネーセミナー①	5月24日	日	10:00～11:00	R&C(株)青森支店 インシュアランスアドバイザー 小野 詠右	20人	視聴覚室	18歳以上	無料	筆記用具	
5月	白岩先生の「うたごえ教室」①	5月25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	
5月	R&Cの相続セミナー①	5月26日	火	10:00～11:00	R&C(株)青森支店 インシュアランスアドバイザー 小野 詠右	20人	視聴覚室	18歳以上	無料	筆記用具	
5月	青森市の「のりもの」の歴史	5月29日	金	10:00～11:30	青森市歴史資料室 室長 工藤 大輔	20人	視聴覚室	18歳以上	無料	筆記用具	
5月	かねさ「津軽味噌1.5kg仕込み体験」	5月30日	土	10:00～12:00	かねさ(株) 取締役副社長兼製造部長 古畑 一彦	16人	調理室	18歳以上	2,500円	なし	
6月	クラシックギター教室	6月2日	火	13:00～14:00	東部ギターアンサンブル・アンダンテサークル 代表 八木 隆	5人	小会議室	18歳以上	無料	クラシックギター	全3回シリーズ(②6/9、③6/16)
6月	初心者のシニアスマホ教室②	6月8日	月	10:00～11:30	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	全2回シリーズ(②6/22)
6月	初心者の社交ダンス教室	6月12日	金	13:30～15:30	東部スポーツダンスサークル 講師 斉藤 恵美子	5人	大会議室	18歳以上	無料	内履き、水分補給用飲料	全3回シリーズ(②6/19、③6/26)
6月	やさしい夜ヨガ	6月15日	月	19:00～20:30	ヨガインストラクター 相馬 かほる	15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	全3回シリーズ(②6/22、③6/29)
6月	食改さんの「健康料理教室」①～減塩料理～	6月17日	水	10:00～12:30	青森市食生活改善推進委員会 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	
6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]	6月18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	
6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]	6月18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	
6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]	6月19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	
6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]	6月19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	
6月	白岩先生の「うたごえ教室」②	6月22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	
6月	R&Cの相続セミナー②	6月23日	火	10:00～11:00	R&C(株)青森支店 インシュアランスアドバイザー 小野 詠右	20人	視聴覚室	18歳以上	無料	筆記用具	
6月	R&Cのマネーセミナー②	6月28日	日	10:00～11:00	R&C(株)青森支店 インシュアランスアドバイザー 小野 詠右	20人	視聴覚室	18歳以上	無料	筆記用具	
7月	キッズ体操教室	7月2日	木	16:20～17:10	東部イーストキッズ体操サークル 講師 高橋 肇	10人	体育館	3～6歳	無料	運動しやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲料	全2回シリーズ(②7/9)
7月	キッズ体操教室	7月2日	木	17:20～18:10	東部イーストキッズ体操サークル 講師 高橋 肇	10人	体育館	小学生	無料	運動しやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲料	全2回シリーズ(②7/9)
7月	心身ともにリフレッシュ「筋膜リリース&ストレッチ」①	7月8日	水	19:00～20:30	筋膜リリースセラピスト KYOUKO OSANAI	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	全3回シリーズ(②7/15、③7/22)

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
7月	東部キッズスクール～ALTと英会話で遊ぼう～	7月11日	土	10:00～11:30	青森市教育委員会 ALT イザベラ チベリ	20人	和室(大)	小学1～3年生	無料	筆記用具	全3回シリーズ (②7/18, ③7/25)
7月	幸子さんの笹餅づくり【午前の部】	7月11日	土	10:00～12:00	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	700円	エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、水分補給用飲料	
7月	幸子さんの笹餅づくり【午後の部】	7月11日	土	13:30～15:30	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	700円	エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、水分補給用飲料	
7月	白岩先生の「うたごえ教室」③	7月13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	
7月	初心者のシニアスマホ教室③	7月13日	月	10:00～11:30	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	全2回シリーズ (②7/27)
7月	「ハッピーシナプスサークル」と脳トレエアロピクスに挑戦!	7月14日	火	13:00～15:00	東部ハッピーシナプスサークル 講師 齊藤 由美子	10人	体育館	18歳以上	無料	運動しやすい服装、内履き、汗拭きタオル、水分補給用飲料	全2回シリーズ (②7/28)
7月	食改さんの「健康料理教室」②～糖尿病予防～	7月15日	水	10:00～12:30	青森市食生活改善推進委員会 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	
7月	青森工業高校ねぶた部の「金魚ねぶたのテーブルランプ作り」	7月18日	土	10:00～13:00	青森工業高校ねぶた部	16人	会議室(大)	小学生以上	1,000円	汚れてもいい服装、ふきん、水分補給用飲料	
7月	R&Cのマネーセミナー③	7月26日	日	10:00～11:00	R&C(株)青森支店 インシュアランスアドバイザー 小野 詠右	20人	視聴覚室	18歳以上	無料	筆記用具	
7月	R&Cの相続セミナー③	7月28日	火	10:00～11:00	R&C(株)青森支店 インシュアランスアドバイザー 小野 詠右	20人	視聴覚室	18歳以上	無料	筆記用具	
8月	バルーンでイヌとウサギを作ってみよう!	8月8日	土	10:00～12:00	バルーンアーティスト 宮本 たえこ	16人	和室(大)	小3以下は保護者同伴	100円	なし	
8月	県立郷土館の民俗講話「津軽・南部・下北のお盆行事」	8月10日	月	10:00～12:00	青森県立郷土館	20人	視聴覚室	18歳以上	無料	なし	
8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」	8月15日	土	10:00～12:00	青森県立郷土館	20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	
8月	R&Cのマネーセミナー④	8月23日	日	10:00～11:00	R&C(株)青森支店 インシュアランスアドバイザー 小野 詠右	20人	視聴覚室	18歳以上	無料	筆記用具	
8月	R&Cの相続セミナー④	8月25日	火	10:00～11:00	R&C(株)青森支店 インシュアランスアドバイザー 小野 詠右	20人	視聴覚室	18歳以上	無料	筆記用具	
9月	心身ともにリフレッシュ「筋膜リリース&ストレッチ」②	9月9日	水	19:00～20:30	筋膜リリースセラピスト KYOUKO OSANAI	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	地域カアップ講座 全3回シリーズ (②9/16, ③9/30)
9月	ピラティスで運動習慣を作ろう!	9月11日	金	10:00～11:00	東部ピラティスサークル 講師 武井 緑	5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	全3回シリーズ (②9/18, ③9/25)
9月	白岩先生の「うたごえ教室」④	9月14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	
9月	初心者のシニアスマホ教室④	9月14日	月	10:00～11:30	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	全2回シリーズ (②9/28)
9月	文豪太宰治の生涯	9月15日	火	10:00～11:30	青森県立近代文学館	20人	視聴覚室	18歳以上	無料	筆記用具	
9月	食改さんの「健康料理教室」③～ハレの日料理～	9月16日	水	10:00～12:30	青森市食生活改善推進委員会 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	
9月	R&Cのマネーセミナー⑤	9月27日	日	10:00～11:00	R&C(株)青森支店 インシュアランスアドバイザー 小野 詠右	20人	視聴覚室	18歳以上	無料	筆記用具	
9月	R&Cの相続セミナー⑤	9月29日	火	10:00～11:00	R&C(株)青森支店 インシュアランスアドバイザー 小野 詠右	20人	視聴覚室	18歳以上	無料	筆記用具	