

令和8年度 戸山市民センター 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。
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
5月	eスポーツを楽しもう～TVゲームでボウリング	5月12日	火	10:00～12:00	青森市老人クラブ連合会若手委員会 委員長 髙谷 博光	8人	大会議室	65歳以上	無料	動きやすい服装、内履きの運動靴、水分補給用飲料	
5月	シニア向けスマートフォン教室～楽しいAI検索～	5月22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
5月	大人の健康体操～楽しく動いて脳活性化～	5月27日	水	10:00～12:00	健康運動実践指導者 齋藤 孝太	15人	和室(大)	一般	無料	動きやすい服装、水分補給用飲料、ヨガマット	全4回シリーズ (②6/3、③6/10、④6/17)
5月	野菜ソムリエと作る人参ケーキ(ランチ付)	5月28日	木	10:00～13:00	日本野菜ソムリエ協会認定 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、マスク	
6月	思わず作りたくなる減塩定食	6月12日	金	10:00～13:00	日本食生活協会 郷土食専任講師 山口 雪江	10人	調理室	一般	1,000円	エプロン、三角巾、ふきん1枚、手拭き1枚、お箸、マスク	
6月	リフレッシュヨガ	6月22日	月	13:00～15:00	YOGA結 菅原 結子	15人	和室(大)	一般	無料	動きやすい服装、水分補給用飲料、ヨガマット	全4回シリーズ (②6/29、③7/6、④7/13)
6月	草木染～ヨモギで染めるストール作り～	6月27日	土	10:00～12:00	あおもり藍工房 代表 藤井 一江	12人	調理室	一般	1,000円	汚れてもいい服装、ゴム手袋、お持ちの方は花バサミ	
7月	プロに学ぶ知っておきたい相続のはなし	7月8日	水	10:00～12:00	青森地方法務局総務課 佐々木 直人	20人	大会議室	一般	無料	筆記用具	
7月	モルックを楽しもう	7月24日	金	13:00～15:00	青森県レクリエーション協会 インストラクター 佐々木 朋子	10人	大会議室	小学生	無料	動きやすい服装、内履きの運動靴、水分補給用飲料	全2回シリーズ (②7/31)
7月	心と体の健康は咀嚼から①咀嚼筋を鍛えてほうれい線予防	7月29日	水	10:00～12:00	青森県歯科衛生士会青森支部 歯科衛生士 高谷 由美子	20人	大会議室	一般	無料	筆記用具	地域力アップ講座
8月	こどもの映画会	8月9日	日	10:00～11:00	センター職員	20人	大会議室	小学生以下	無料	なし	
8月	ピラティスを取り入れたフィットネス	8月22日	土	10:00～12:00	健康運動指導士 兼平 麻菜	15人	和室(大)	高校生以上	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料、ヨガマット	全4回シリーズ (②8/29、③9/5、④9/12)
8月	国際交流員に学ぶ韓国語	8月25日	火	10:00～12:00	青森市経済部交流推進課 国際交流員 ベ・ジュヨン	15人	大会議室	一般	無料	筆記用具	全4回シリーズ (②9/1、③9/8、④9/15)
8月	心と体の健康は咀嚼から②咀嚼力をチェックしてみよう	8月28日	金	10:00～12:00	青森県歯科衛生士会青森支部 歯科衛生士 高谷 由美子	20人	大会議室	一般	無料	筆記用具	地域力アップ講座
9月	関節トレーニング～サボリ筋を目覚めさせよう～	9月17日	木	13:00～15:00	関節トレーニング認定インストラクター 竹内 淳子	12人	和室(大)	一般	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料、ヨガマット	全4回シリーズ (②9/24 & 10月に2回)
9月	忍者の秘密を探る～青森にいた忍び～	9月18日	金	10:00～12:00	青森大学社会学部 学部長 清川 繁人	20人	大会議室	一般	無料	筆記用具	
9月	身近な食材で防災食を作ろう	9月23日	水	10:00～13:00	日本食生活協会 郷土食専任講師 山口 雪江	10人	調理室	中学生以上	800円	エプロン、三角巾、ふきん1枚、手拭き1枚、お箸、マスク	