

令和8年度 横内市民センター 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。
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
5月	母の日のお花(生花)	5月9日	土	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	小学生以上	800円	花バサミ、持ち帰り用紙袋(マチ広目)	
5月	知って得する! 相続・遺言について	5月20日	水	10:00～12:00	青森地方法務局 佐々木 直人	20人	大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
5月	風薫る5月 江戸時代の青森町を歩こうpart3!	5月22日	金	10:00～12:00	青森市民図書館歴史資料室 室長 工藤 大輔	15人	青森市中心街	18歳以上	無料	帽子、歩きやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、雨具	青い森公園 コンビニ 駐車場集合
5月	ロコモ予防体操と脳トレしてベジチェック	5月25日	月	10:00～12:00	青森市南包括支援センター 長 藤井 有美	20人	和室(大)	50歳以上	無料	運動し易い服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
5月	初めてのスマホ教室:「やさしい基本編」	5月26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	
5月	アンチエイジング・カフェ ☉～和菓子を手作りお喋りタイムそして紙芝居(曾根崎心中)～	5月30日	土	13:30～16:30	料理愛好家 嶋田 壽美子	12人	調理室	60歳以上	800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	
6月	料理教室「おら家のおかずっこ」	6月6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	
6月	こぎん教室 ジュートバックにこぎんでアレンジ(中袋付)	6月9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	2,000円	裁縫道具、こぎん針、水分補給用飲料	全2回シリーズ(②6/23)
6月	夏の暑さに強いお花の寄せ植え教室	6月10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
6月	青森ゆかりの文豪たちが愛した動物	6月12日	金	10:00～12:00	青森県近代文学館 石岡 健一	20人	大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
6月	初めてのスマホ教室:「LINE体験編」	6月16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	
6月	相続と相続登記の基本を学ぼう!	6月20日	土	10:00～12:00	青森地方法務局 佐々木 直人	20人	大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
6月	ロコモ予防体操と脳トレしてベジチェック	6月22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	筆記用具、水分補給用飲料	
7月	ストレスと食欲に関する最近の話題「ストレスがかかるとなぜ食べられなくなるのか、食べてしまうのか」	7月10日	金	10:00～12:00	青森大学 薬学部教授 服部 智久	20人	大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
7月	出前! ワ・ラッセ工房「クラフト式 ミニ金魚ねぶた作り」	7月12日	日	10:00～12:00	ワラッセ 職員	20人	大会議室	小学生から大人まで	1,200円	筆記用具、水分補給用飲料	保護者同伴可
7月	調理教室「梅のジャム作り」他1品	7月14日	火	10:00～12:00	なか雪 主宰 中村 由紀子	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	
7月	初めてのスマホ教室:「やさしい基本編」	7月21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	
7月	ロコモ予防体操と脳トレしてベジチェック	7月27日	月	10:00～12:00	青森市南包括支援センター 長 藤井 有美	20人	和室(大)	50歳以上	無料	運動し易い服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
7月	夏休みエネルギー教室「電気工作にチャレンジ(作った作品はプレゼント)」	7月29日	水	10:00～12:00	東北電力(株) 青森支店	20人	大会議室	小学3～6年生	無料	筆記用具、水分補給用飲料	保護者同伴可
7月	坂本則秀さんによる青森空襲について(DVD)	7月30日	木	10:00～12:00	神社仏閣再発見歴史研究所 所長 坂本 則秀	15人	大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
8月	相続した土地の管理にお困りの方はいませんか?(相続土地国庫帰属制度)	8月12日	水	10:00～12:00	青森地方法務局 佐々木 直人	20人	大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
8月	初めてのスマホ教室:「LINE体験編」	8月18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	
8月	絵手紙教室～季節の便りを送ろう・夏～	8月20日	木	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	
8月	ロコモ予防体操と脳トレしてベジチェック	8月24日	月	10:00～12:00	青森市南包括支援センター 長 藤井 有美	20人	和室(大)	50歳以上	無料	運動し易い服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
8月	郷土のおかず「すしこ」	8月28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	1,200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	
9月	藍の生葉でTシャツを染めよう!	9月6日	日	10:00～13:00	青森県産羊毛の会 代表・藍染家 中川 麻子	12人	調理室	18歳以上	1,000円	綿の白のTシャツ、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	

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
9月	初めてのスマホ教室:「災害時のスマホの活用法」	9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	
9月	郷土のおやつ「笹餅作り」	9月25日	金	10:00～13:00	郷土のおやつ愛好家 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	
9月	安全・安心なまちづくりを目指して～横内地区合同防災訓練	9月26日	土	10:00～13:00	青森県防災士会 三浦 一郎	100人	全館	地域住民	無料	なし	地域力アップ講座
9月	ロコモ予防体操と脳トレそしてベジチェック	9月28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	運動し易い服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
9月	忍者の秘密(津軽と南部の歴史あれこれ)	9月30日	水	10:00～12:00	青森大学 社会学部教授 清川 繁人	20人	大会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	