

油川市民センター講座

けん玉に挑戦しよう！①

7月29日（水曜日）

10:00～11:30

2階 和風学習室(A)・(B)

料金 無料

準備物 お持ちのかたは けん玉、
水分補給用飲料

講師 青森市生涯学習推進員 横内 清信 先生

～お申込み 先着順～（来館・電話で受け付けます）

7月1日(水) 9:00～※けん玉お貸しします。

4歳以上の幼児・小学生 10人募集 親子参加可

TEL 017-788-1201（油川市民センター）



油川市民センター講座

体スッキリ、全身ストレッチ& 足裏マッサージ

7月30日（木曜日）

10:00～12:00

2階 和風学習室(A)・(B)

料金 無料



準備物 ヨガマット、汗拭き用タオル、
水分補給用飲料

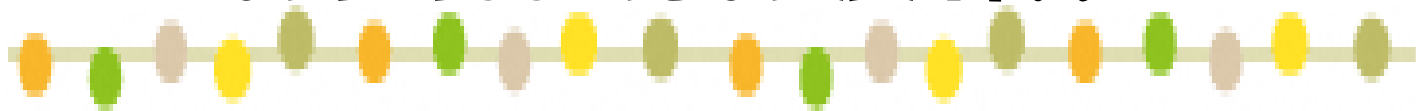
講師 佐藤 ^{たみ}多魅 先生

～お申込み 先着順～（来館・電話で受け付けます）

7月2日(木) 9:00～

18歳以上 15人募集

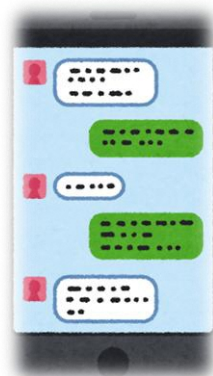
TEL 017-788-1201（油川市民センター）



油川市民センター講座

シニアのためのスマホ教室

LINE 編①



7月31日、8月7日(木曜日)全2回

10:00～12:00

3階 創作活動室

料金 無料

準備物 お持ちのかたはスマートフォン、
筆記用具、水分補給用飲料

講師 ソフトバンク(株)スマホアドバイザー

～お申込み 先着順～(来館・電話で受け付けます)

7月6日(月)9:00～

※スマートフォンお貸しします。

60歳以上 10人募集

TEL 017-788-1201(油川市民センター)

油川市民センター講座

けん玉に挑戦しよう！②

8月5日（水曜日）

10:00～11:30

2階 和風学習室(A)・(B)

料金 無料

準備物 お持ちのかたは けん玉、

水分補給用飲料

講師 青森市生涯学習推進員 横内 清信 先生

～お申込み 先着順～（来館・電話で受付けます）

7月7日(火) 9:00～※けん玉お貸しします

4歳以上の幼児・小学生 10人募集 親子参加可

TEL 017-788-1201(油川市民センター)



油川市民センター講座

盆踊いをマスターしよう！

8月18日(火)・20日(木)・22日(土)

10:00～12:00

2階 和風学習室(A)・(B)

料金 無料

準備物 水分補給用飲料、



※動きやすい服装でお越しください。

講師 く み りゅう 玖美龍会主 大友 久美子

～お申込み 先着順～(来館・電話で受付けます)

7月21日(火)9:00～

18歳以上 15人募集

TEL017-788-1201(油川市民センター)