

お申込みについて

1. 申込方法

①往復はがき ②FAX ③メール ④受付場所に備え付けの申込書 のいずれかに下記 2 の必要事項を明記のうえ申し込み ※往復はがきをご利用の場合は、1 通につき 1 講座ずつお申込みください。

2. 必要事項

①講座番号 ②講座名 ③受講者氏名（漢字・ふりがな） ④年齢 ⑤郵便番号 ⑥住所
⑦日中連絡の取れる電話番号 ⑧学校名と学年（該当する方） ⑨受講可否の通知方法（各市民センターへの掲示・返信はがき・FAX・メールのいずれか）※往復はがきを利用の場合は、返信はがきに返信先の住所等を記入ください。メールを利用の場合は、アドレスの記入間違いにご注意ください。

3. 申込み先

- ① 直接申込み 各市民センター・勤労青少年ホーム・浪岡中央公民館（9:00～22:00／第3日曜日休館）
- ② 往復はがき 〒030-0813 青森市松原一丁目6番15号 中央市民センター 宛
- ③ F A X 017-775-7048（中央市民センター 宛）
- ④ メ ー ル center-koza@city.aomori.aomori.jp（件名は「(講座名)申込」）

4. 応募締切り・結果発表

- ・ 申込期間 広報あおもり 令和8年8月号 配布日～令和8年8月15日（土）必着
- ・ 結果発表 令和8年8月24日（月）から順次通知（事務手続きの都合上、通知日は前後します。）

5. 受講決定のお知らせ

受講の可否や詳細については、掲示、はがき、FAX、メールのうち希望する方法で発表日より順次お知らせします。掲示によるお知らせは、受講決定者のみ各センターに掲示します。

※受講可否のメールが「迷惑メールフォルダ」に振り分けられることやブロックされる事例が散見されています。事前にメール受信設定の確認をお願いします。特に、携帯電話やスマートフォンの場合はご注意ください。

6. 注意事項

- ・ 定員を超えたお申込みがあった場合は、抽選となります。
- ・ 結果発表日から数日を過ぎても通知が届かない場合は、必ずご連絡ください。
- ・ 有料講座にかかる材料費は講座当日に徴収いたします。また、材料準備の関係上、キャンセルをした場合でも材料費をお支払いいただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ・ 申込者が少数の場合、講座を中止することがあります。

今月の申込み締切りは 令和8年8月15日（土）

【お問い合わせ】

中央市民センター 生涯学習支援チーム

TEL 017-734-0164

FAX 017-775-7048

Eメール center-koza@city.aomori.aomori.jp



お問い合わせはこちら↓



中央市民センターの講座

～みなさんの生涯学習と社会参画を応援します～



申込締切日：令和8年8月15日（土）必着

■チャレンジ!パソコン講座

開催場所：中央市民センター（017-734-0164）

番号	講座名	内容	対象／定員・料金	日時
パソコンを初めて操作するかた向けの講座				
A10	パソコンをはじめてみよう	パソコンの基本的な使い方、文字の入力方法を学ぶとともに、Word・Excelを少しさわってみる。	対象／定員：18歳以上／10人 料金：2,000円	9/12（土） 10:00～15:00（昼休みあり）
文字入力のできるかた向けの講座（応用）				
A11	Excelで文書作成を楽しもう	Excelで編集機能（文字の装飾やレイアウトなど）を学習し、さらに関数を活用して万年カレンダーを作成。	対象／定員：18歳以上／10人 料金：2,000円	9/25（金） 10:00～15:00（昼休みあり）
A12	住所録活用を楽しもう	Excelでの住所録作成・管理方法や、Wordで住所録を使用し宛名ラベルやハガキ作成方法を学ぶ。	対象／定員：18歳以上／10人 料金：2,000円	9/26（土） 10:00～15:00（昼休みあり）

※ OS は Windows11pro、ソフトは office2024 を使用 共催：NPO 法人 IT 支援ネットあおもり

9月開催分の募集講座

※ 掲載していない講座については各センターにお問い合わせください。 ※ 状況次第では講座を中止する可能性があります。

■一般向け講座

開催場所：中央市民センター(017-734-0164)

講座名	対象／定員・準備物	料金	日時
1. 心安らぐ写経と法話 ～心穏やかに自分と向き合う～ 講師：正覚寺 住職 楠美 知剛	対象／定員：18歳以上／15人 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	無料	9/1（火） 10：00～12：00
2. 和の伝統文化体験 地産地消 いけばな 講師：和の伝統文化体験教室「爽華」 代表 森山 孝子	対象／定員：中学生以上／15人 準備物：花バサミ 持ち帰り用袋 水分補給用飲料	1,200円	9/5（土） 10：00～12：00
3. ココロとカラダを整えるヨガ 講師：ヨガインストラクター 伊藤 愛	対象／定員：18歳以上／20人 準備物：運動しやすい服装 フェイスタオル ヨガマットまたはバスタオル 水分補給用飲料	無料	9/8・15 （火／2回） 13：00～15：00
4. ロコモ予防でいきいきエンジョイ！ 講師：青森市高齢者支援課	対象／定員：18歳以上／20人 準備物：運動しやすい服装 内履き 汗拭きタオル 筆記用具 水分補給用飲料	無料	9/9（水） 13：30～15：00
5. 明治食育セミナー 楽しく健活セミナー 講師：株式会社 明治	対象／定員：18歳以上／30人 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	無料	9/11（金） 10：00～11：00
6. 初心者さん大歓迎！ピラティスで体幹を鍛えよう！ 講師：ピラティスインストラクター 武井 緑	対象／定員：18歳以上／10人 準備物：運動しやすい服装 汗拭きタオル ヨガマット 水分補給用飲料	無料	9/12（土） 10：00～12：00
7. 今から始める終活 ～一人になったときに備えるエンディングノート～ 講師：住環境設計ブリズム 吹田 頼信	対象／定員：18歳以上／30人 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	無料	9/15・29 ※9月22日除く （火／2回） 10：00～12：00
8. 天然石やスワロフスキーなどで作るブレスレット 講師：創作アクセサリー 山本 葵	対象／定員：18歳以上／10人 準備物：筆記用具 水分補給用飲料 ※細かい作業のためメガネ必要な方は持参	1,500円	9/16（水） 10：00～12：00
9. 知って得する相続・遺言について 講師：青森地方法務局総務課	対象／定員：18歳以上／30人 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	無料	9/17（木） 10：00～12：00
10. まさかのために覚えておこう、応急手当 （AEDの操作と実技） 講師：青森市東消防署	対象／定員：18歳以上／20人 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	無料	9/25（金） 9：30～12：30
11. 定年退職後のお金について 講師：金融経済教育推進機構	対象／定員：18歳以上／30人 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	無料	9/26（土） 13：30～15：00
12. 詐欺の手口と対処法 講師：青森市民消費生活センター	対象／定員：18歳以上／30人 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	無料	9/30（水） 13：30～15：00

■小学生向け講座

開催場所：中央市民センター（017-734-0164）

講座名	対象／定員・準備物	料金	日時
K1 親子クッキング 秋の郷土料理 講師：青森市食生活改善推進委員会	対象／定員：小学1年～3年生とその保護者 ／10組（20人） 準備物：エプロン 三角巾 手拭きタオル 持ち帰り用容器 水分補給用飲料	ひとり 1,000円	9/5（土） 10：00～12：00
K2 プログラミング教室 プログラミングに挑戦してみよう！ 講師：artstudio tete 石岡 有佳子	対象／定員：小学4年～6年生／11人 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	無料	9/5（土） 13：00～15：00
K3 親子身体ほぐし教室 筋膜をほぐして美姿勢！ 講師：ハレノヒ BODY 戸塚 友美	対象／定員：小学生とその保護者／10組 準備物：運動しやすい服装 汗拭きタオル ヨガマットまたは大判タオル 水分補給用飲料	無料	9/6（日） 13：00～14：00
K4 親子ねぶた製作教室 ねぶた師・龍宝先生に技術を学ぶ 『本格的金魚ねぶた』 講師：ねぶた師 立田 龍宝	対象／定員：小学1年～3年生とその保護者 ／14組（28人） 準備物：濡れ手拭きタオル（木工用ボンド使用のため） 昼食 水分補給用飲料	2,000円	9/12（土） 10：00～15：00 （昼休憩あり）
K5 サイエンス 不思議！スライム 講師：弘前大学教育学部 教授 長南 幸安	対象／定員：小学4年～6年生／16人 準備物：エプロン 手拭きタオル 筆記用具 水分補給用飲料	無料	9/13（日） 13：00～15：00

