

歌から学ぶ歴史

～惜別の歌（北帰行、北上夜曲）～

「北帰行」と「北上夜曲」は、どちらも太平洋戦争へと突入する「昭和16年（1941年）」という激動の時代に、わずか10代の若者によって生み出されたことをご存じでしょうか。

懐かしいメロディーを振り返りながら、歌が紡いだもう一つの昭和史と一緒に学んでみませんか。

【講師】 「くらしと歴史」 新・発見隊 会員 小笠原 正博 氏

【日時】 11月6日(金曜日) 10:00～12:00

【会場】 青森市北部地区農村環境改善センター 2階 会議室

青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。

【対象/人員】 18歳以上/20人

【料金】 無料

【申込方法】 10/1（木）9時から開催場所へ電話または直接来館（先着）



味でつながる地域の力：

郷土料理と地産地消

【メニュー】津軽と南部の郷土料理から、いかメンチ、鶏汁、かぼちゃ餅
大学の先生から直接教わる、1日限定の特別料理教室です。

- ・地域の伝統野菜や地元の食材を美味しく使い切りたい方。
 - ・お家のご飯をもっとバリエーション豊かにしたい方。
 - ・栄養のプロから直接、美味しいコツを教わりたい方。におススメ！
- ご参加お待ちしております。

【講師】青森中央短期大学 食物栄養学科 講師 池田 友子 氏

【日時】11月9日（月曜日）/10:00～13:00

【会場】青森市北部地区農村環境改善センター 1階 調理実習室・研修室

青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。

【対象/人員】18歳以上/12人

【料金】1,000円

【準備物】エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋（お持ちのかた持参）、

筆記用具、水分補給用飲料

【申込方法】10/1（木）9時から開催場所へ電話または直接来館（先着順）

シニアの睡眠を改善する 寝ヨガ

「布団に入ってもなかなか寝付けない」「夜中に何度も目が覚めてしまう」と悩んでいる方はいませんか。

激しい運動は一切ありません。床やマットに寝そべったまま、呼吸に合わせて体をゆっくり動かすだけの優しいヨガです。

「体が硬くても、運動が苦手でも大丈夫です。1人ひとりに合わせて無理なく進めますので、どうぞお気軽にご参加下さい！

【講 師】 ヨガインストラクター 小倉 明子 氏

【日 時】 11/16・23・30日（月曜日）全3回/10:00～12:00

【会 場】 青森市北部地区農村環境改善センター 研修室

青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

【対象/人員】 50歳以上/12人

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。

【料 金】 無料

【準備物】 動きやすい服装、汗拭きタオル、筆記用具、水分補給用飲料

【申込方法】 10/1（木）9時から開催場所へ電話又は直接来館（先着順）



「自分にもできるかな？」と不安な方も安心してください。
初心者向け切り絵講座です。趣味を見つけない方にはおすすめです。
まずは一度、切り絵の楽しさに触れてみませんか。

【講師】 切り絵サークル「趣」 代表 長濱 武時 氏

【日時】 11/20・27日（金曜日）全2回 / 10:00～12:00

【会場】 青森市北部地区農村環境改善センター 2階 会議室

青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。

【対象/人員】 18歳以上/10人

【料金】 350円

【準備物】 定規、のり、筆記用具、水分補給用飲料

【申込方法】 10/1(木)9時から開催場所へ電話または直接来館（先着順）