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 11月号 配布日～ 令和8年 11月15日（日）必着
・ 結果発表　令和8年11月24日(火）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 11 月 15 日（日）

[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↓

青森市
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 11 月 15 日（日）必着

※ このパンフレットには、中央市民センターで開催する講座のみを掲載しています。
各市民センターで開催する講座については、それぞれの市民センターへお問い合わせください。

■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
Word・PowerPoint を初めて操作するかた向けの講座				
A19	**Word をはじめてみよう**	文字の装飾やレイアウトなどの基本操作を学びながら、簡単な文書を作成してみる。	対象／定員：18歳以上／10人 料金：2,000 円	12/19(土) 10:00～15:00（昼休みあり）
A20	**PowerPoint をはじめてみよう**	発表用ソフト PowerPoint の基本的な使い方（スライド作成・編集、スライドショー他）を学ぶ。	対象／定員：18歳以上／10人 料金：2,000 円	12/25(金) 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）				
A21	**Excel 関数活用術（時間管理編）**	日付・時間についての関数の使い方を学び、予定表や出勤簿などを作成してみる。	対象／定員：18歳以上／10人 料金：2,000 円	12/26(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

12月開催分の募集講座

■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. 冬の郷土料理　「塩辛や漬物」 講師：青森市食生活改善推進員	対象／定員：18歳以上／12人 準備物：エプロン　三角巾　手拭きタオル 持ち帰り用容器　筆記用具　水分補給用飲料	1,000円	12/1（火） 10:00～12:00
2. 知れば知るほどおもしろいベルギー 講師：青森市経済部交流推進課	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	12/2（水） 10:00～12:00
3. 椅子に座って簡単ヨガ！ ～自宅でもできる椅子ヨガ教室～ 講師：ヨガボディワーカー　小田桐　都	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　水分補給用飲料	無料	12/4（金） 10:00～12:00
4. 青森の近代史　～雪中行軍吹雪の惨劇～ 講師：青森市八甲田山雪中行軍遭難資料館	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	12/7（月） 10:00～12:00
5. 青森の郷土料理（かぼちゃ餅） 講師：北部ものづくり伝笑会	対象／定員：18歳以上／16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	700円	12/8（火） 10:00～12:00
6. 造花でつくる自分だけのカラフルしめ飾り講座 ～世界に一つだけのしめ飾りをつくろう～ 講師：ローズミルフィ青森　横内　恵美子	対象／定員：18歳以上／20人 準備物：持ち帰り用袋　筆記用具 水分補給用飲料	2,200円	12/11（金） 10:00～12:00
7. バルーンアート教室 クリスマスに飾ろう「クリスマスツリー作り」 講師：バルーンインストラクター　宮本　たえこ	対象／定員：中学生以上(子ども同伴可)／10人 準備物：筆記用具　水分補給用飲料	300円	12/12（土） 10:00～12:00
8. からだを動かしてすっきりさわやか！ 齊藤先生のエアロビクス＆ストレッチ 講師：日本体育協会公認エアロビックインストラクター　齊藤　由美子	対象／定員：18歳以上／30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	12/15・22 (火／全2回) 10:00～12:00
9. 使いすぎにご注意！ ～クレジットカードやリボ払いのトラブル～ 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	12/15（火） 13:30～15:00
10. 防災気象情報の上手な利用　～大雪と気象情報～ 講師：青森気象台	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	12/17（木） 10:00～12:00
11. クリスマスにぴったり！椿を使ったリースづくり 講師：ひらない暮らし北限椿舎　辻井　輝子	対象／定員：18歳以上／15人 準備物：筆記用具　水分補給用飲料	1,000円	12/19（土） 10:00～11:30
12. 相続対策あれこれ！常識の注意点 ～あなたの対策、大丈夫？～ 講師：日本FP協会認定ファイナンシャル・プランナー　畑中　慎一	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	12/19（土） 13:30～15:30
13. 初めてでもきれいにできます ～晴れやかな新年を迎える生け花～ 講師：いけばな小原流　一級家元教授　伊藤　豊扇	対象／定員：18歳以上／20人 準備物：花バサミ(貸し出しもあり)　お手ふき 持ち帰り用の紙袋　水分補給用飲料	3,000円	12/25（金） 10:00～12:00

■小学生向けの講座

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 **親子ヨガ　健やかな心を育むキッズヨガ** 講師：キッズヨガインストラクター　伊藤　愛	対象／定員：小学生とその保護者／10組 準備物：ヨガマットまたは大判タオル　汗拭きタオル 水分補給用飲料	無料	12/5(土) 10:00～12:00
K2 **キッズ国際交流 マリ先生と『セントニコラスまつり』をしよう！** 講師：青森市経済部交流推進課 国際交流員　マリローランス・ダース	対象／定員：小学生／20人 準備物：筆記用具　水分補給用飲料	無料	12/5(土) 10:00～11:30
K3 **親子国際交流 ホ先生教えて！台湾のおすすめ観光地** 講師：青森市経済部交流推進課 国際交流員　ホ・ユ	対象／定員：小学生とその保護者／10組 準備物：筆記用具　水分補給用飲料	無料	12/5(土) 13:00～14:30
K4 **キッズフローリスト かわいいミニしめ飾りを作ろう！** 講師：ローズミルフィ青森　横内　恵美子	対象／定員：小学4年～6年生／12人 準備物：持ち帰り用袋　水分補給用飲料	1,200円	12/5(土) 13:00～15:00
K5 **キッズダンス　はじめてのベリーダンス❤** 講師：ダンスインストラクター　畑井　佐和子	対象／定員：小学生／20人 準備物：汗拭きタオル　水分補給用飲料	無料	12/6(日) 10:00～11:30
K6 **サイエンス　つかめる水！？** 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	12/6(日) 13:00～15:00
K7 **キッズサッカー はじめてでも大丈夫！サッカー教室** 講師：青森市サッカー協会	対象／定員：小学生／15人 準備物：汗拭きタオル　水分補給用飲料 ※ボールあれば持参	無料	12/12(土) 10:00～11:30
K8 **キッズねぶた製作教室 ねぶた師・龍宝先生に技術を学ぶ 『ねぶたの面づくり』** 講師：ねぶた師　立田　龍宝	対象／定員：小学4年～6年生／12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(昼休憩あり)　水分補給用飲料	3,000円	12/12・13 (土・日／全2回) 10:00～15:00 (昼休憩あり)
K9 **キッズドローン教室 ドローンのしくみを知って操縦にチャレンジ！** 講師：artstudio tete　石岡　有佳子	対象／定員：小学1年～3年生／11人 準備物：筆記用具　水分補給用飲料	無料	12/12(土) 13:00～14:30
K10 **キッズ新体操　新体操に挑戦！** 講師：青森SWAN　廣瀬　萌恵	対象／定員：小学生／16人 準備物：汗拭きタオル　水分補給用飲料	無料	12/13(日) 10:00～12:00
K11 **親子国際交流 ジュヨン先生教えて！韓国のおすすめ観光地** 講師：青森市経済部交流推進課 国際交流員　ペ・ジュヨン	対象／定員：小学生とその保護者／10組 準備物：筆記用具　水分補給用飲料	無料	12/13(日) 13:00～14:30
K12 **親子クッキング ご当地ぐるめ！かぼちゃ餅をつくろう** 講師：北部ものづくり伝笑会	対象／定員：小学生その保護者／8組（16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 500円	12/19(土) 10:00～12:00
K13 **絵画教室 プロに教わる！ 図画作品をランクアップさせる絵画のテクニック** 講師：水彩画家　鈴木　義勝	対象／定員：小学3年～6年生／16人 準備物：絵の具道具一式　筆記用具 四ツ切画用紙5枚程度　描きたいもの(果物・人形など) 水分補給用飲料	無料	12/24・25 (木・金／全2回) 10:00～12:00
K14 **実験教室 科学だ！わくわく実験ゼミナール** 講師：ドクタートク（徳差　毅）	対象／定員：小学4年～6年生／12人 準備物：筆記用具　手拭きタオル　水分補給用飲料	500円	12/24(木) 13:00～15:00
K15 **キッズクッキング　クリスマスランチ** 講師：青森市食生活改善推進員会	対象／定員：小学4年～6年生／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	1,000円	12/25(金) 10:00～12:00