

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10月号 配布日～令和8年10月15日（木）必着
- ・ 結果発表 令和8年10月22日（木）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10月15日（木）

【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10月15日（木）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
パソコンを初めて操作するかた向けの講座				
A16	Excelをはじめてみよう	表計算ソフト Excel の基本的な使い方（データ入力・編集・表やグラフ作成）を学ぶ。	対象／定員：18歳以上／10人 料金：2,000 円	11/14(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）				
A17	デジカメ・スマホの写真編集 & 活用術	デジカメ・スマホで撮影した写真をパソコンに保存・整理、また Word での活用や簡単な動画編集への活用などを学ぶ。 ※デジカメまたはスマホ持参	対象／定員：18歳以上／10人 料金：2,000 円	11/21(土) 10:00～15:00（昼休みあり）
A18	Word でハガキ作成	Word を使用して年賀状などハガキの文面や Excel と連携して宛名面の作成方法を学ぶ。	対象／定員：18歳以上／10人 料金：2,000 円	11/27(金) 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

11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. お家でも作れる ちょっとオシャレな本格イタリアン教室 講師：Cucina Itariana 主宰 高橋 裕美子	対象／定員：18 歳以上／18 人 準備物：エプロン 三角巾 ふきん 筆記用具 水分補給用飲料	2,000円	11/4（水） 10：00～13：00
2. 家庭でできるソフト整体 講師：神整体クワイエット光線治療院 神 一男	対象／定員：18 歳以上／20 人 準備物：運動しやすい服装 汗拭きタオル ヨガマットまたはバスタオル 筆記用具 水分補給用飲料	無料	11/6（金） 10：00～12：00
3. 相続講座はじめての 1 歩 ～相続の基本を学ぼう～ 講師：ほけんの窓口グループ株式会社	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	11/7（土） 13：30～15：00
4. シニア向けスマホ教室 ～スケジュールと健康管理編～ 講師：ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー	対象／定員：60 歳以上／15 人 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	無料	11/12（木） 13：30～15：30
5. 今、台湾が面白い（最新の台湾情報） 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	11/13（金） 10：00～12：00
6. リリースとピラティスを楽しもう！ 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／8 人 準備物：運動しやすい服装 ヨガマット 汗拭きタオル 水分補給用飲料	無料	11/14（土） 10：00～11：30
7. 郷土料理（冬の料理） 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 筆記用具 水分補給用飲料	1,000円	11/24（火） 10：00～12：00
8. お得なふるさと納税 講師：株式会社 FP パートナー	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	11/25（水） 13：30～15：30
9. インターネットトラブルにご用心 ～事例と対策～ 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	11/26（木） 13：30～15：00
10. 認知症サポーター養成講座 講師：青森市高齢者支援課	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	11/28（土） 10：00～12：00
11. 暮らしの税教室「確定申告についてのお話」 ～確定申告の基本について分かりやすく～ 講師：青森税務署	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	11/30（月） 13：30～15：00

■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 将棋道場 粘り強く考える力を身につける 『はじめての子ども将棋教室』 講師：青森県将棋連盟 青森支部長 旦代 一男	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	11/7・14・21・28 （土／全 4 回） 10：00～12：00
K2 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：徳企画 徳差 毅	対象／定員：小学 4 年～6 年生／12 人 準備物：内履き 筆記用具 水分補給用飲料	無料	11/7(土) 10：00～12：00
K3 親子身体ほぐし教室 筋膜をほぐして美姿勢！ 講師：ハレハ BODY 戸塚 友美	対象／定員：小学生とその保護者／10 組 準備物：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	11/7(土) 13：00～14：30
K4 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／20 人 準備物：帽子 汗拭きタオル 水分補給用飲料 （ボールあれば持参） ※堤小学校 校庭 現地集合・解散	無料	11/8(日) 10：00～11：30
K5 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	11/8(日) 10：00～12：00
K6 キッズ国際交流 教えて！ジュヨン先生 韓国アニメ・K-POP 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／20 人 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	無料	11/14(土) 10：00～11：30
K7 キッズ国際交流 教えて！マリ先生 ベルギーの小学生の遊び 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	11/14(土) 13：00～14：30
K8 キッズダンス 音楽で心と身体を育てる リズムダンスクラス 講師：ダンサー SUK	対象／定員：小学生／20 人 準備物：内履き 汗拭きタオル 水分補給用飲料	無料	11/21(土) 13：00～15：00
K9 キッズダンス 楽しくステップ♪キッズヒップホップ 講師：ダンスインストラクター （健康運動指導士）境 沙織	対象／定員：小学生／20 人 準備物：内履き 汗拭きタオル 水分補給用飲料	無料	11/28(土) 13：00～15：00
K10 親子クッキング 中華ランチ『シュウマイ』を 作ってみよう！ 講師：食育インストラクター 高坂 友衣	対象／定員：小学 4 年～6 年生とその保護者 ／親子 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	11/29(日) 10：00～12：00
K11 キッズ空手 心と身体を育てる空手教室 講師：円心会 会長 青森北高校 空手部外部コーチ 岩崎 一生	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	11/29(日) 10：00～12：00
K12 スポーツチャンバラ 勇者大募集！ スポーツチャンバラで勝負しよう！ 講師：青森県スポーツチャンバラ協会	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	11/29(日) 13：00～15：00