

【シニア向け】 スマホの基礎と マイナポータルの使い方

スマホの基礎知識と生活に役立つ便利な検索機能を学びます。ゆっくりとわかりやすく進め、質疑応答の時間もありますのでお気軽にご参加ください。

〔日 時〕 6月26日(木) 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

〔申込み〕 50歳以上10名※6月1日(日)9:00～受付開始(電話又は来館で先着順)

〔持ち物〕 スマートフォン、筆記用具、水分補給用飲料

〔材料費〕 無料

〔講 師〕 ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー



6/26(木) 【シニア向け】スマホの基礎とマイナポータルの使い方 申込書

氏 名		年 齢	
住 所		連絡先	

※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。

【日 時】 6/30・7/7・7/14(月)

3回シリーズ

10:00～12:00



【会 場】 青森市北部地区農村環境改善センター

1階 多目的ホール

青森市奥内字宮田41-3

☎ 017-754-2244



【申込み】 18歳以上 20 名※6月1日(日)

9:00～受付開始電話又は来館で先着順

【持ち物】 動きやすい服装、汗拭きタオル、内履き、

筆記用具、水分補給用飲料

ヨガマット(お持ちのかた持参)

【受講料】 無料

【講 師】 青森県立中央病院

健康運動指導士 西村 司 氏

健康運動指導士 境 沙織 氏

笑いと健康！
今から運動始めよう

6/30・7/7・7/14(月) 笑いと健康！今から運動始めよう 申込書

氏 名		年 齢	
住 所		連絡先	

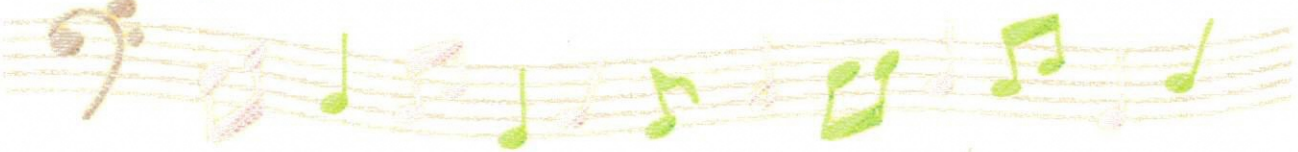
※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。



懐かしいあの曲を

聞いて歌って

楽しみましょう



【日 時】 7月4日(金) 10:00～12:00



【会 場】 青森市北部地区農村環境改善センター 1階 多目的ホール

青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

【申込み】 18歳以上30名※6月1日(日)9:00～受付開始(電話又は来館で先着順)

【持ち物】 筆記用具、水分補給用飲料

【参加料】 無料



【講 師】 青森中央短期大学 幼児保育学科 准教授 木村 貴子 氏

.....<

7/4(金) 懐かしいあの曲を聞いて歌って楽しみましょう 申込書			
氏 名		年 齢	
住 所		連絡先	

※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。

津軽と南部・ 忍者の静かなる戦い



清川教授は、青森の忍者研究を立ち上げ、忍者に関する新たな
発見とともに、保存活動・観光開発に取り組んでおります。

【日 時】 7月10日(木)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

【申込み】 18歳以上 25 名※6月10日(火)9:00～受付開始(電話又は来館で先着順)

【持ち物】 筆記用具、水分補給用飲料

【受講料】 無料

【講 師】 青森大学社会学部 教授 清川 繁人 氏



7/10(木) 津軽と南部・忍者の静かなる戦い 申込書

氏 名		年 齢	
住 所		連絡先	

※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。



バランスよく食べよう からだを動かそう お口の健康も大切に 人と交流しよう

【日 時】 7月24日(木) 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

【申込み】 50歳以上12名※6月10日(火)～16日(月)



9:00～開催場所へ電話または直接来館(抽選)

結果発表：6/23(月)9時 受講決定者のみ開催場所で掲示及び順次電話連絡

【持ち物】 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

【材料費】 無料 ※食材は青森県食肉組合様よりご提供いただいております。

【講 師】 青森山田高等学校 調理科教諭 梅田 弥昇彦 氏

.....<

7/24(木) フレイル予防に！シニア向け食育とお肉料理			
氏 名		年 齢	
住 所		連絡先	

※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。