

【日 時】 8月26日(火)
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 20名※8月1日(金)
9:00~受付開始
電話又は来館(先着順)

【持ち物】 水分補給用飲料・筆記用具

【受講料】 無料

【講 師】 青森県危機管理局 防災危機管理課
主事 千葉 凌平 氏

災害への 日頃の備え



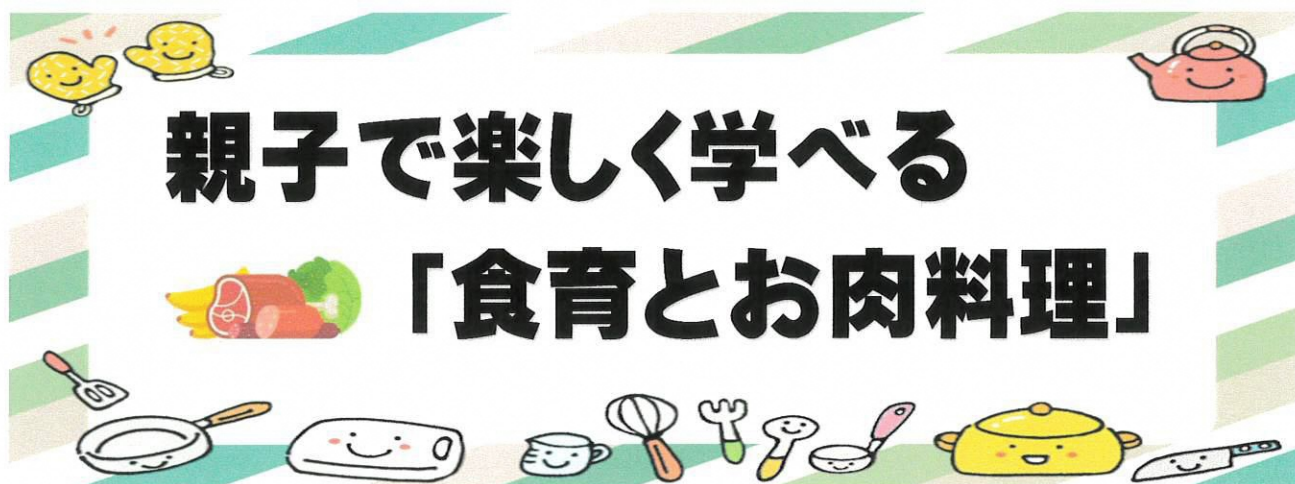
私達の地域は少子高齢化がとても進んでいます。

近年、全国的に地震や津波、風水害による被害が続いています。東日本大震災から14年が過ぎ、今一度、一人ひとりが実施すべき日頃の備え、災害別の避難行動、災害発生時の対応について確認してみませんか。

-----><-----

8/26(火) 災害への日頃の備え 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。



親子で楽しく学べる 「食育とお肉料理」

【日 時】 8月30日(土) 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】 小学生とその保護者※親子6組(先着)

8月1日(金)9:00～開催場所へ電話または直接来館



【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、内履き(子ども)

【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

-----<

8/30(土) 親子で楽しく学べる「食育とお肉料理」 申込書			
参加者氏名		学校名 学年	
保護者氏名		連絡先	
住 所			

※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。

太極拳から学ぶ、 自宅で出来る気功体操！

太極拳の「しっかり立つ」という体軸を意識した動きは、気功体操における姿勢や呼吸の安定に役立つと言われています。

【日 時】 9月3日・10日(水)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】 50歳以上15名※8月1日(金)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

【受講料】 無料

【講 師】 社団法人日本武術太極拳連盟公認

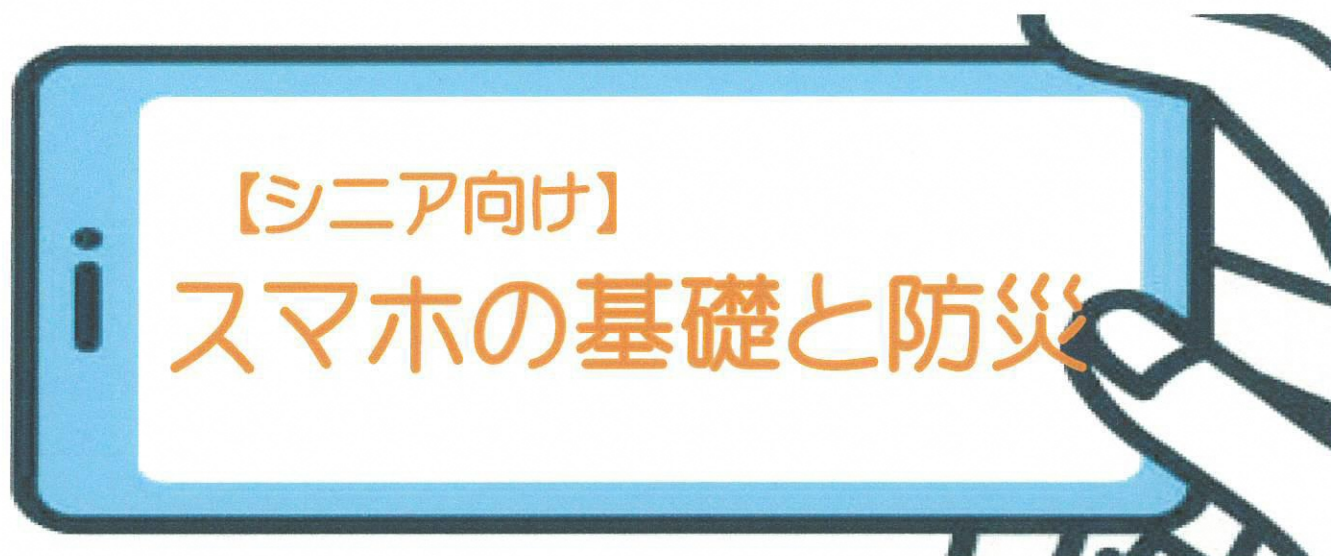
A級指導員 松山 貴子 氏



9/3・10(水) 太極拳から学ぶ、自宅で出来る気功体操！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。



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〕 9月8日(月) 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※8月5日(火)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



.....<

9/8(月) 【シニア向け】スマホの基礎と防災 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。

幸子さんの 「くるみ餅づくり」



【日 時】 9月16日(火) 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】 18歳以上12名 ※8月5日(火)~10日(日)

9:00~開催場所へ電話または直接来館(抽選)

結果発表: 8/18(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】 700円

【講 師】 北部ものづくり伝笑会 代表 奥谷 幸子 氏



-----><-----

9/16(火) 幸子さんの「くるみ餅づくり」			
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。



大人のマナー

「不快と思わせないシニアの身だしなみ」

- ☆ シニア世代になっての身だしなみが大切な理由
- ☆ 身だしなみは、心の健康に深く関わる大切な要素！
- ☆ シニア世代が時に気にするポイント

〔日 時〕 9月19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 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15名※8月10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

〔材料費〕 無料

〔講 師〕 エレガンスマナーインストラクター 外崎 禎子 氏



9/19(金) 大人のマナー「不快と思わせないシニアの身だしなみ」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】 9月23日(火) 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】 18歳以上12名※8月10日(日)～16日(土)

9:00～開催場所へ電話または直接来館(抽選)

結果発表：8/22(金)9時 受講決定者のみ開催場所に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(お持ちのかたは持参)、

筆記用具、水分補給用飲料

【材料費】 1,000円

【講 師】 青森山田高等学校 調理科教諭 梅田 弥昇彦 氏

.....<

9/23(火) 梅ちゃん先生の「魚のさばき方」 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。