

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（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学年と学校名（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。

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 11月号 配布日～11月15日（土） 必着
- ・ 結果発表 11月25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。
- ・ 材料費のかかる講座については、基本的に開催日より7日前以降のキャンセルについては、材料費をお支払いいただく場合があります。予めご了承ください。
- ・ 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 11 月 15 日（土）です。

【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↓



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：11月15日（土） 必着

■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				
A17	パソコンをはじめてみよう	パソコンの基本的な使い方、文字の入力方法を学ぶとともに、Word・Excel を少しさわってみる。	対象／定員：18歳以上／10 人 料金：2,000 円	12/12(金) 10:00～15:00（昼休みあり）
Excel・PowerPoint を初めて操作するかた向けの講座				
A18	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	12/20(土) 10:00～15:00（昼休みあり）
A19	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	12/26(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）				
A20	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 と連携して宛名の作成方法を学ぶ。	対象／定員：18歳以上／10 人 料金：2,000 円	12/13(土) 10:00～15:00（昼休みあり）

※ OS は Windows11、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

※ 掲載していない講座については各センターにお問い合わせください。※ 状況次第では講座を中止する可能性があります。

■ 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・料金・準備物	日 時
1. 冬の郷土料理「鮭の飯ずし風漬物」 講師：日本食生活協会 郷土食専任講師 山口 雪江	対象／定員：18歳以上／10 人 料金：1,200 円 準備物：エプロン 三角巾 おてふき ふきん 1 枚 持ち帰り用袋 水分補給用飲料	12/1（月） 10：00～13：00
2. 国道の雪対策と除雪 講師：国土交通省	対象／定員：18歳以上／30 人 料金：無料 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	12/2（火） 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 料金：無料 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	12/3（水） 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 料金：無料 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	12/5（金） 10：00～12：00
5. 様々な音楽を聴きながら音楽社会学の世界を知ろう 講師：青森大学社会学部 教授 佐々木 淳一	対象／定員：18歳以上／30 人 料金：無料 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	12/8（月） 10：00～12：00
6. 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クインストラクター 齊藤 由美子	対象／定員：18歳以上／25 人 料金：無料 準備物：運動しやすい服装 内履き 汗拭きタオル ヨガマットまたはバスタオル 水分補給用飲料	12/9・16 （火／全 2 回） 10：00～12：00
7. 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 料金：無料 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	12/10（水） 13：30～15：00
8. 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 料金：2,000 円 準備物：持ち帰り用紙袋 筆記用具 水分補給用飲料	12/12（金） 10：00～12：00
9. 水引アクセサリ教室 ～縁起のいいアクセサリでご縁も GET！？～ 講師：水引アクセサリ-go-en 前川 里美	対象／定員：中学生以上／15 人 料金：600 円 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	12/13（土） 13：00～15：00
10. 公的保険制度と医療費のお話 講師：日本 F P 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 料金：無料 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	12/13（土） 13：00～15：00
11. 防災気象情報の上手な利用 ～大雪と気象情報～ 講師：青森气象台	対象／定員：18歳以上／30 人 料金：無料 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	12/18（木） 10：00～12：00
12 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：中学生以上／15 人 料金：500 円 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	12/20（土） 10：00～11：00
13. 消しゴムスタンプでオリジナルクリスマスカードを作ろう 講師：ネムさんのお店 渡辺 路子	対象／定員：中学生以上／15 人 料金：500 円 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	12/20（土） 13：00～14：00
14. 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 料金：2,500 円 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	12/26（金） 10：00～12：00

■ 小学生向け講座

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
 K1 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(エスユーケイ)	対象／定員：小学生／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	12/6（土） 13：00～15：00
 K2 親子クッキング クリスマスにむけて！ 講師：青森市食生活改善推進委員会	対象／定員：小学3～6年生とその保護者 ／12 組(24 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 700 円	12/6（土） 13：00～15：00
 K3 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：運動しやすい服装 内履き 汗拭きタオル 水分補給用飲料 ※ボール持参不要	無料	12/7（日） 10：00～11：30
 K4 キッズヨガ 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／20 人 準備物：運動しやすい服装 汗拭きタオル ヨガマット(または大判バスタオル) 水分補給用飲料	無料	12/7・14 （日／全 2 回） 13：00～15：00
 K5 親子パティシエ チョコレートケーキ 講師：食育インストラクター 奥村 美穂	対象／定員：小学3～6年生とその保護者 ／親子12 組(24 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 組 1,000 円	12/13（土） 10：00～12：00
 K6 キッズ国際交流 国際交流員 マリ先生の楽しいオランダ語 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	12/13（土） 10：00～11：30
 K7 親子クッキング クリスマス☆簡単ワンプレートごはん 講師：食育インストラクター 高坂 友衣	対象／定員：小学1～4年生とその保護者 ／親子12 組(24 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 700 円	12/14（日） 14：00～16：00
 K8 親子クラフト教室 クリスマスに飾ろう『スノードーム』作り 講師：ローズミルフィ青森 横内 恵美子	対象／定員：小学1～3年生とその保護者／親子10 組 準備物：持ち帰り用袋 水分補給用飲料	1個 1,000 円	12/20（土） 10：00～12：00
 K9 クラフト教室 クリスマスに飾ろう『スノードーム』作り 講師：ローズミルフィ青森 横内 恵美子	対象／定員：小学4～6年生／15 人 準備物：持ち帰り用袋 水分補給用飲料	1,000 円	12/20（土） 13：00～15：00
 K10 キッズアロマ クリスマスカラーの入浴剤作り 講師：AEAJ アロマセラピインストラクター 澤野 真希	対象／定員：小学生／10 人 準備物：持ち帰り用袋 筆記用具 水分補給用飲料	500 円	12/20（土） 13：00～15：00
 K11 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3～6年生／12 人 準備物：筆記用具 エプロン 手拭きタオル 水分補給用飲料	500 円	12/20（土） 13：00～15：00
 K12 マネースクール お年玉の使い方 講師：株式会社 FP パートナー 講師 藤田 裕子	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	12/22（月） 13：00～15：00
 K13 キッズ英語 国際交流員 マシュー先生の楽しい英語 講師：青森市教育委員会指導課 国際交流員 マシュー・リー	対象／定員：小学3～6年生／20 人 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	無料	12/23・24 （火・水／全 2 回） 10：00～11：30
 K14 キッズ国際交流 国際交流員 ケイ先生の楽しい台湾華語 講師：青森市経済部交流推進課 国際交流員 チン・ケイ	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	12/23（火） 13：00～14：30
 K15 そろばん教室 楽しく集中力を身に付けよう！そろばん入門教室 講師：川村そろばん教室 代表 川村 恵美子	対象／定員：小学生／10 人 準備物：そろばん(無い場合は事前にご連絡ください) 筆記用具 水分補給用飲料	無料	12/24（水） 10：00～11：00
 K16 親子クラフト 親子で作るクリスマス ランプシェード 講師：artstudio tete 石岡 有佳子	対象／定員：小学生とその保護者／親子 10 組 準備物：持ち帰り用袋 水分補給用飲料	1個 800 円	12/24（水） 13：00～15：00
K17 キッズ国際交流 国際交流員 ジュヨン先生の楽しい韓国語 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	12/25（木） 10：00～11：30