

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 9月号 配布日～9月15日（祝・月） 必着
・ 結果発表 9月24日（水）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 9 月 15 日（祝・月）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：9月15日（祝・月） 必着

※チャレンジ！パソコン講座は機器更新のため休講です。

10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

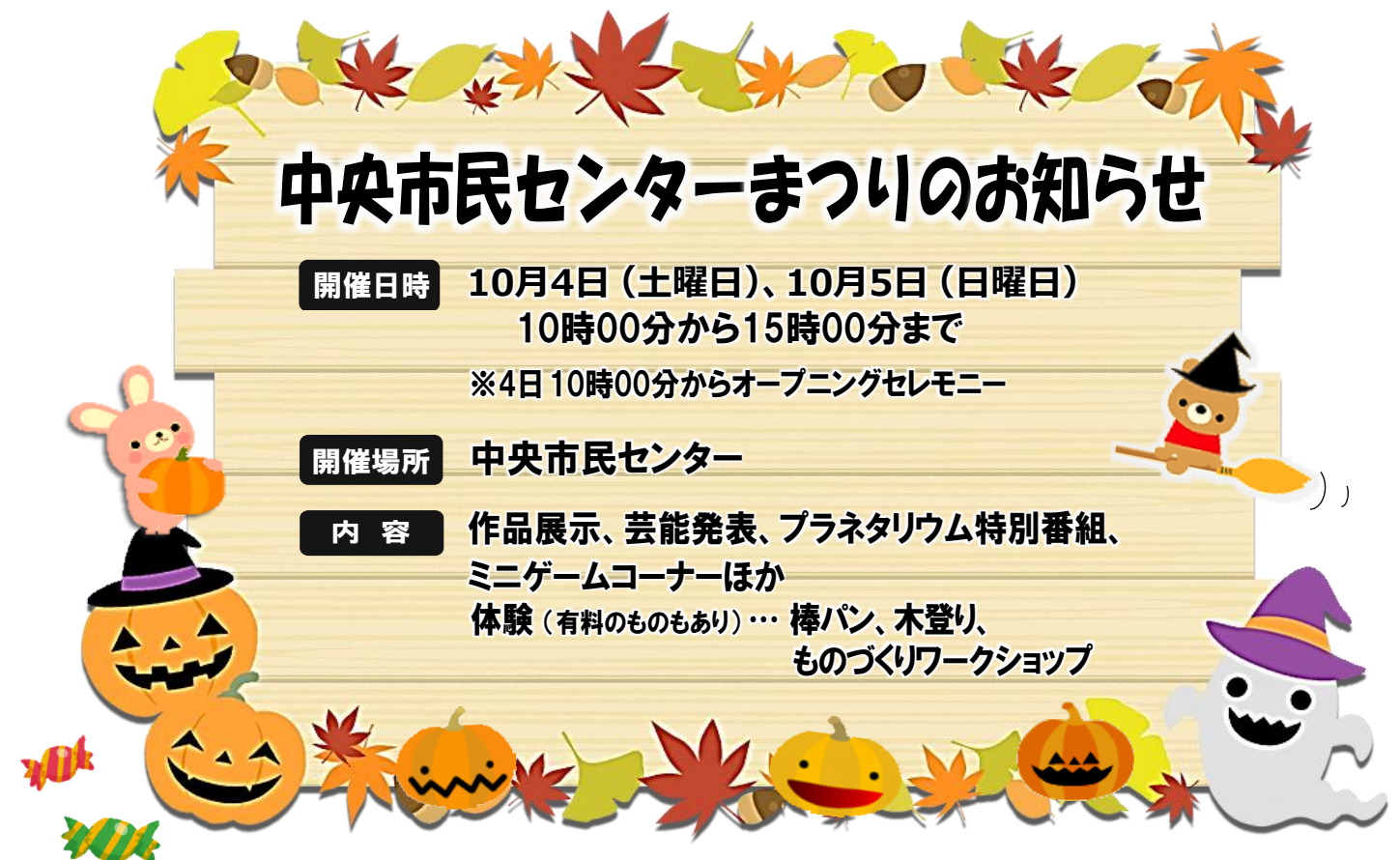
開催場所：中央市民センター（017-734-0164）

講座名	対象／定員・料金・準備物	日時
1. 太極拳で冬場の健康維持 ～柔軟なカラダを作ってケガを予防しよう！～ 講師：日本武術太極拳連盟公認 A級指導員 貝森 慶一	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 水分補給用飲料	10/9・16・23・30 (木／全4回) 13:30～15:30
2. むくみで悩んでいませんか？ ～むくみの仕組みと体をほぐす簡単ストレッチ～ 講師：むくみ&アロマケア ラ・クリーク 松江 千尋	対象／定員：18歳以上／15人 料金：無料 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 水分補給用飲料	10/14 (火) 10:00～12:00
3. 漢方教室「葛根湯を作ってみよう」 講師：クラシエ(株)	対象／定員：18歳以上／20人 料金：無料 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	10/15 (水) 13:00～15:00
4. 季節の歌を歌いましょう 講師：青森大学ソフトウェア情報学部 教授 白岩 貢	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	10/16 (木) 10:00～12:00
5. 近年の異常気象と温暖化 講師：青森県環境パートナーシップセンター	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	10/17 (金) 10:00～11:30
6. 海外と日本のエネルギー事情について 講師：日本原燃株式会社 西村 健	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	10/20 (月) 10:00～11:00
7. 中村先生の楽しい エアロビクス&リラクゼーションストレッチ教室 講師：健康運動指導士 中村 俊子	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	10/21・28 (火／全2回) 10:00～12:00
8. 急な災害に備えよう！ ～日ごろからの防災意識～ 講師：青森市危機管理課	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	10/21 (火) 13:30～15:00
9. ミュージカルダンスをみんなで踊りましょう！ 講師：万里バレエ・ミュージカルダンススタジオ 種市 万里子	対象／定員：中学生以上／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 ヨガマットまたはバスタオル 水分補給用飲料	10/26 (日) 14:30～15:30
10. 郷土の文豪たちと文芸のこみち (講義＋フィールドワーク) 講師：青森市民図書館歴史資料室 室長 工藤 大輔	対象／定員：18歳以上／15人 料金：無料 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	10/29、11/5 (水／全2回) 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・料金・準備物	日時
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 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	10/25 (土) 13:00～15:00
消しゴムはんこ 自分だけの消しゴムはんこをつくろう！ 講師：渡辺 路子	対象／定員：小学3年生～6年生 とその保護者／親子10組 料金：ひとり500円 準備物：水分補給用飲料	10/26 (日) 10:00～12:00
キッズ！ ミュージカルに挑戦！！ 講師：万里バレエ・ミュージカルダンススタジオ 種市 万里子	対象／定員：小学生／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	10/26 (日) 13:00～14:00



中央市民センターまつりのお知らせ

開催日時 10月4日(土曜日)、10月5日(日曜日)
10時00分から15時00分まで
※4日10時00分からオープニングセレモニー

開催場所 中央市民センター

内容 作品展示、芸能発表、プラネタリウム特別番組、
ミニゲームコーナーほか
体験(有料のものもあり)… 棒パン、木登り、
ものづくりワークショップ