

# 令和5年度 中央 市民センター 市民スクール情報

9月 ~ 3月

応募開始日などの、詳しいことは職員にお問合せください。中央市民センター(017-734-0164)

開催月	講座名	開催日(初日)	曜日	学習時間	講師	対象と募集人数	材料費等	準備物	備考
9月	和の伝統文化体験～一本の紐で優雅な飾り結び・花結びを結んでみよう～	9/2	土	10:00～12:00	和の伝統文化体験教室「爽華」代表 森山 孝子	中学生以上 15人	600円	筆記用具 まち針(5本程度) メジャー (ものさし) ビンセット	
9月	気象災害と防災	9/4	月	10:00～11:30	青森地方気象台	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
9月	暮らしの税教室「災害と税のお話」～災害にあった時の特例などについて～	9/4	月	13:30～15:00	青森税務署	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
9月	幻想的でうっとり☆手づくりひょうたんランプづくり	9/5	火	18:00～20:00	灯匠亜理子主宰 工藤 勇人	18歳以上 15人	3,500円	筆記用具	3回シリーズ 9/5,12,19
9月	歌を歌って仲間づくり！ ～『唱歌・合唱』や『歌謡曲』～	9/6	水	10:00～12:00	青森市レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
9月	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～青森野菜を使った秋料理編～	9/7	木	10:00～13:00	Cucina Italiana 主宰 高橋 裕美子	18歳以上 20人	1,500円	エプロン 三角巾 ふきん 筆記用具	
9月	かしこい年金生活 ～公的年金の解説とその上手な受け取り方～	9/9	土	13:30～15:00	青森県金融広報委員会	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
9月	「MYライフ&エンディング」セミナー～これまで、今、これから～	9/11	月	10:00～12:00	明治安田生命保険	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
9月	怪しい金融商品に気を付けよう ～おいしい投資話は疑って～	9/14	木	13:30～15:00	青森市民消費生活センター相談員	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
9月	こぎん刺して素敵なこぎんフレームを作ってみよう！	9/18	月	13:00～15:00	スワロウテイル代表 内本 明美	中学生以上 15人	1,000円	筆記用具	
9月	カラダとの対話、ヨガに挑戦！ ～ストレス解消&心身のリフレッシュ～	9/20	水	10:00～12:00	YOGA STUDIO oNeself 成田 眞望	18歳以上 30人	無料	運動しやすい服装 ヨガマットまたはバスタオル フェイスタオル 水分補給用の飲み物	4回シリーズ 9/20,27,10/4,18
10月	心安らぐ写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～	10/3	火	10:00～12:00	正覚寺 住職 楠美 知剛	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
10月	要介護にならないために～ロコモ予防でいきいきエンジョイ！～	10/11	水	13:30～15:00	青森市高齢者支援課 保健師 七尾 侑希	18歳以上 30人	無料	運動しやすい服装 運動靴 水分補給用の飲み物 タオル 筆記用具	
10月	初めてでも大丈夫！中村先生のすっきりエアロビクス&リラクゼーションストレッチ	10/17	火	10:00～12:00	健康運動指導士 中村 俊子	18歳以上 30人	無料	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 水分補給用の飲み物	3回シリーズ 10/17,24,11/7
10月	暮らしの税教室「土地や建物を売ったときの税のお話」不動産の譲渡に係る税金と特例について	10/17	火	13:30～15:00	青森税務署	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
10月	自然エネルギー先進地・青森を目指して	10/18	水	13:30～15:00	青森大学 社会学部教授 柏谷 至	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
10月	防災対策の基礎知識について	10/20	金	13:30～15:00	青森市危機管理課	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
10月	オリジナルデザインで自分だけのプレートハーバリウムを作ろう！	10/23	月	13:30～15:30	ローズミルフィ青森 横内 恵美子	18歳以上 20人	1,500円	持ち帰り用紙袋 筆記用具	
10月	ふるさとの歩みを明日につなごう～松原地区の歴史～(講義+フィールドワーク)	10/25	水	13:00～15:00	青森市民図書館歴史資料室 室長 工藤 大輔	18歳以上 15人	無料	筆記用具	2回シリーズ 10/25,11/1 2回目は10時から
10月	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！～	10/26	木	13:30～15:30	日本武術太極拳連盟公認A級指導員 貝森 慶一	18歳以上 35人	無料	運動しやすい服装 内履き 汗拭きタオル 水分補給の飲み物	4回シリーズ 10/26,11/2,9,16

10月	家庭でできるソフト整体(頭痛・肩こり・腰痛・ひざ痛)	10/31	火	10:00~12:00	青森市生涯学習指導員 神一男	18歳以上 20人	無料	運動しやすい服装 汗拭きタオル バスタオルまたはヨガマット 水分補給用の飲み物 筆記用具	
10月	異常気象と青森の未来	10/31	火	13:30~15:00	青森市ストップ温暖化センター	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
11月	シニア向けスマートフォン教室	11/1	水	13:30~15:30	株式会社A-PLUS	18歳以上 30人	無料	筆記用具、お手持ちのスマートフォン	3回シリーズ 11/1,8,15
11月	あおり産品について学ぼう!	11/2	木	10:00~11:30	あおり産品支援課	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
11月	版画で作る年賀状 ~あおりから新年のごあいさつ~	11/4	土	10:00~12:00	日本版画院同人 西村 恵美子	18歳以上 12人	700円	彫刻刀 水彩絵の具 絵筆	5回シリーズ 11/4,11,25,12/2,9
11月	介護予防運動教室 ~要介護にならないために~	11/6	月	10:00~12:00	介護予防運動指導員 和島 知己	18歳以上 30人	無料	運動しやすい服装 内履き 汗拭きタオル バスタオル 水分補給用の飲み物	3回シリーズ 11/6,13,20
11月	暮らしを支える税と財政	11/7	火	13:30~15:00	青森税務署、青森財務事務所	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
11月	暮らしの中の血流改善講座	11/17	金	10:00~11:00	花王グループカスタマーマーケティング株式会社	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
11月	縄文について	11/17	金	13:30~15:00	青森市教育委員会事務局文化遺産課主幹 児玉 大成	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
11月	知っておきたい終活の話~幸せな遺言・相続について~	11/18	土	13:30~15:00	青森県金融広報委員会	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
11月	アロマを使ったセルフマッサージケア	11/21	火	10:00~12:00	アロマセラピスト 中川 麻子	18歳以上 20人	1,000円	運動しやすい服装、フェイスタオル、バスタオル、水分補給用の飲み物	2回シリーズ 11/21,28
11月	インターネットのトラブルに気をつけて! ~最近起きたトラブルのあれこれ~	11/21	火	13:30~15:00	青森市民消費生活センター相談員	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
11月	こぎん刺し~縫わずにできるがまぐちを作ってみよう~	11/23	木	13:00~15:00	スワロウテイル 代表 内本 明美	中学生以上 15人	1,000円	筆記用具	
12月	暮らしの税教室「医療費や保険と税のお話」控除や還付、保険金を受け取ったときの税金について	12/1	金	13:30~15:00	青森税務署	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
12月	和の伝統文化体験~紅白の和紙で作る祝い飾り・お年玉包み折形水引教室~	12/2	土	13:00~15:00	和の伝統文化体験教室「爽華」代表 森山 孝子	中学生以上 15人	600円	筆記用具	
12月	マシュー先生の楽しい英会話教室	12/5	火	10:00~12:00	青森市教育委員会事務局指導課 マシュー・リー	18歳以上 30人	無料	筆記用具	3回シリーズ 12/5,12,19
12月	環境にやさしいポスターエコバッグを作ろう	12/6	水	10:00~12:00	青森市ストップ温暖化センター	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
12月	歌を歌って仲間づくり! ~『唱歌・合唱』や『歌謡曲』~	12/7	木	10:00~12:00	青森市レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
12月	健康な食事ってどんなもの?	12/11	月	10:00~11:30	青森中央短期大学 食物栄養学科 助教授 白取 敏江	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
12月	日本の財政・青森の経済情勢について考えよう	12/14	木	13:30~15:00	青森財務事務所	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
12月	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~	12/15	金	10:00~12:00	ローズミルフィ青森 横内 恵美子	18歳以上 20人	2,000円	持ち帰り用紙袋 筆記用具	
12月	特殊詐欺に気をつけて! ~最近起きている手口について~	12/15	金	13:30~15:00	青森市民消費生活センター相談員	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
12月	今から始める資産形成! ~つみたてNISAやiDeCoについて学ぼう~	12/16	土	13:30~15:30	日本FP協会認定ファイナンシャル・プランナー 畑中 慎一	18歳以上 30人	無料	筆記用具	

12月	親子でもOK！自分だけのクリスマスツリーでクリスマスを迎えよう！！	12/23	土	10:00～11:30	灯匠亜理子主宰 工藤 勇人	小学生以上 30人	1,700円	筆記用具	
12月	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～	12/25	月	10:00～12:00	いけばな小原流一級家元教授 伊藤 豊扇(倉内 由理子)	18歳以上 20人	2,500円	花バサミ(貸し出しもあり) お手ふき 持ち帰り用の紙袋	
1月	ふるさとの歩みを明日へつなごう～青森市の歴史～	1/24	火	10:00～11:30	青森市民図書館歴史資料室 室長 工藤 大輔	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
1月	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～	1/26	金	13:30～15:00	青森税務署	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
1月	親子で笛名人～親子でねぶた囃子をふけるようになろう～ Aコース	1/27	土	10:00～11:30	青森横笛愛好会 荘司 康平	小学3年～中学生までと保護者 40人	2,750円	筆記用具	7回シリーズ 1/27,2/3,10,24,3/2,9,23 子どもと保護者20組
1月	親子で笛名人～親子でねぶた囃子をふけるようになろう～ Bコース	1/27	土	13:00～14:30	青森横笛愛好会 荘司 康平	小学3年～中学生までと保護者 40人	2,750円	筆記用具	7回シリーズ 1/27,2/3,10,24,3/2,9,23 子どもと保護者20組
1月	親子で笛名人～親子でねぶた囃子をふけるようになろう～ Cコース	1/28	日	10:00～11:30	青森横笛愛好会 荘司 康平	小学3年～中学生までと保護者 40人	2,750円	筆記用具	7回シリーズ 1/28,2/4,11,25,3/3,10,24 子どもと保護者20組
1月	親子で笛名人～親子でねぶた囃子をふけるようになろう～ Dコース	1/28	日	13:00～14:30	青森横笛愛好会 荘司 康平	小学3年～中学生までと保護者 40人	2,750円	筆記用具	7回シリーズ 1/28,2/4,11,25,3/3,10,24 子どもと保護者20組
1月	アドバンスド コーヒーマイスター直伝！ワンランクアップするコーヒーの淹れ方教室	1/29	月	10:00～12:00	Cafe des Gitanes 今井 徹	18歳以上 20人	1,200円	エプロン 筆記用具	
1月	知っておきたい終活のお話～エンディングノートの書き方などについて～	1/30	火	10:00～11:30	青森市高齢者支援課	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
1月	介護保険で利用できるサービス	1/30	火	13:30～14:30	青森市介護保険課	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
2月	幻想的でうっとり☆手づくりひょうたんランプづくり	2/14	水	18:00～20:00	灯匠亜理子 主宰 工藤 勇人	18歳以上 15人	3,500円	筆記用具	3回シリーズ 2/14,21,28
2月	地球温暖化防止に生かす家庭の節電・省エネ	2/15	木	10:00～11:30	青森市ストップ温暖化センター	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
2月	家庭のできるソフト整体(頭痛・肩こり・腰痛・ひざ痛)	2/29	木	10:00～12:00	青森市生涯学習指導員 神 一男	18歳以上 20人	無料	運動しやすい服装 汗拭きタオル バスタオルまたはヨガマット 水分補給用の飲み物 筆記用具	
2月	元気生活を送るために～代謝と脂肪と血圧について～	2/29	木	13:30～15:00	花王グループカスタマーマーケティング株式会社	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
3月	マシュー先生の楽しい英会話教室	3/4	月	10:00～12:00	青森市教育委員会事務局指導課 マシュー・リー	18歳以上 30人	無料	筆記用具	3回シリーズ 3/4,11,18
3月	初めてでも安心！エアロビクス&ストレッチで楽しく運動習慣づくり	3/5	火	10:00～12:00	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	18歳以上 30人	無料	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 水分補給用の飲み物	3回シリーズ 3/5,12,19
3月	暮らしの税教室「財産の相続に関する税のお話」～課税対象額や相続税の計算、控除について～	3/22	金	13:30～15:00	青森税務署	18歳以上 30人	無料	筆記用具	