

# 令和5年度 東部 市民センター 講座開催情報

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。東部市民センター(017-736-6255)

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	ストレッチ！～疲れを癒して代謝アップ～	9/2	土	10:00～12:00	JWI認定インストラクター 山口 京	18歳以上 20人	無料	ヨガマットまたはバスタオル、運動しやすい服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物(水分補給)	3回シリーズ 9/2,9,16
9月	相続講座～必ずやってくる【相続】をスムーズに乗り切るために～	9/11	月	10:00～11:30	R&C(株)青森支店	18歳以上 10人	無料	筆記用具	
9月	資産形成講座～年金だけでほんとに大丈夫？～	9/12	火	10:00～11:30	R&C(株)青森支店	18歳以上 10人	無料	筆記用具	
9月	初心者のシニアスマホ教室～基礎と応用～	9/20	水	10:00～12:00	ソフトバンク青森中央店	60歳以上 10人	無料	筆記用具、お持ちのスマートフォン	2回シリーズ 9/20,27
9月	シリーズ歌声教室 「季節の歌を明るく元気に歌いましょう」	9/25	月	10:00～12:00	青森大学ソフトウェア情報学部 教授 白岩 貢	18歳以上 15人	無料	なし	
10月	体のバランスを整えるヨガレッスン	10/3	火	13:00～15:00	ヨガインストラクター 伊藤 愛	18歳以上 15人	無料	ヨガマットまたはバスタオル、運動しやすい服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物(水分補給)	3回シリーズ 10/3,10,17
10月	千葉先生の「親子で作る秋のスイーツ」	10/7	土	10:00～12:00	料理研究家 千葉 伸子	小学生と保護者 12人	1,000円	エプロン、三角巾、ふきん	
10月	アンコール講座 幸子さんの「笹モチ作り」	10/10	火	10:00～12:00	JA青森女性部西地域支部 副部長 奥谷 幸子	18歳以上 12人	500円	エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋、筆記用具、飲み物(水分補給)	
10月	これがあればもう安心！エンディングノートの書き方	10/11	水	10:00～11:30	相続手続支援センター青森	60歳以上 20人	500円	筆記用具	
10月	初心者のシニアスマホ教室～基礎と応用～	10/18	水	10:00～12:00	ソフトバンク青森中央店	60歳以上 10人	無料	筆記用具、お持ちのスマートフォン	2回シリーズ 10/18,25
11月	東部キッズスクール ALTの「わくわく英会話ウィンタースクール」	11/4	土	10:00～11:30	青森市教育委員会ALT	小学生 20人	無料	筆記用具	3回シリーズ 11/4,11,18
11月	初心者のシニアスマホ教室～基礎と応用～	11/15	水	10:00～12:00	ソフトバンク青森中央店	60歳以上 10人	無料	筆記用具、お持ちのスマートフォン	2回シリーズ 11/15,22
11月	シリーズ歌声教室 「季節の歌を明るく元気に歌いましょう」	11/27	月	10:00～12:00	青森大学ソフトウェア情報学部 教授 白岩 貢	18歳以上 15人	無料	なし	
11月	青森市宮田地区の中世遺跡 ～発掘調査成果から見た暮らし～	11/29	水	10:00～12:00	青森県埋蔵文化財調査センター 総括主幹 鈴木 和子	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
12月	千葉先生の「華やかなクリスマスケーキ作り」	12/8	金	10:00～13:00	料理研究家 千葉 伸子	18歳以上女性 12人	1,500円	エプロン、三角巾、ふきん	
12月	初心者のシニアスマホ教室～基礎と応用～	12/13	水	10:00～12:00	ソフトバンク青森中央店	60歳以上 10人	無料	筆記用具、お持ちのスマートフォン	2回シリーズ 12/13,20
12月	東部キッズスクール 「Xmasバルーンアート教室」	12/16	土	10:00～12:00	バルーンアーティスト 宮本 たえこ	小学生 16人	500円	なし	2回シリーズ 12/16,23