

# 令和5年度 戸山 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。戸山市民センター(017-743-0720)

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	「緑のカーテン」ゴーヤを使った料理教室	9/4	月	10:00~12:00	青森市ストップ温暖化センター	一般 12人	無料	エプロン、三角巾、布巾1枚、お箸	
9月	ソフトエアロビクス&ボディメイク	9/8	金	10:00~12:00	ダンスインストラクター 畑井 佐和子	一般 16人	無料	運動しやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲み物、シューズ	4回シリーズ 9/8,15,22,29
9月	認知症と成年後見の役割を学ぶ	9/13	水	10:00~12:00	東部地域包括支援センター 原田・佐藤	一般 20人	無料	筆記用具	
9月	バドミントン教室	9/30	土	10:00~12:00	生涯学習指導員 小野 真実	一般 20人	1,200円	運動しやすい服装、汗拭きタオル、ラケット、シューズ、水分補給用飲み物	4回シリーズ 9/30,10/7,14,21
10月	英会話教室part1~空港シチュエーション編~	10/17	火	10:00~12:00	青森市国際交流協会 斎藤 誠子	一般 15人	無料	筆記用具	2回シリーズ 10/17,24
10月	親子で音楽コミュニケーション	10/29	日	10:00~12:00	青森明の星短期大学 教授 棟方ナナ子	未就学児と保護者 20人	無料	動きやすい服装、水分補給用飲み物、汗拭きタオル、シューズ	親子10組
10月	お魚のパワーをいただく料理教室	10/22	日	10:00~12:00	食育サポーター 山口 雪江	一般 12人	無料	エプロン、三角巾、お箸、布巾1枚	
10月	英会話教室part2~トラブル編~	10/31	火	10:00~12:00	青森市国際交流協会 斎藤 誠子	一般 15人	無料	筆記用具	2回シリーズ 10/31,11/7
11月	センターまつり	11/4	土、日	9:30~15:00	センターまつり実行委員会	一般			2日間 11/4,5 催事
11月	室内ペタンクを体験してみよう	11/11	土	10:00~12:00	青森県レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏	一般 20人	無料	運動しやすい服装、シューズ、水補給用飲み物、汗拭きタオル	4回シリーズ 11/11,18,25,12/2
11月	英会話教室part3~ショッピング編~	11/21	火	10:00~12:00	青森市国際交流協会 斎藤 誠子	一般 15人	無料	筆記用具	2回シリーズ 11/21,28
11月	アーティシカルフラワーでお正月飾りを作ろう	11/30	木	10:00~12:00	欧風花インスティテュート 山本昌代	一般 10人	2,000円	持ち帰り用袋	
12月	郷土料理教室~おこわとたまり漬けと草餅~	12/5	火	10:00~13:00	夢工房 棟方 芳子・山口 雪江	一般 12人	1,000円	エプロン、三角巾、布巾1枚、お箸	
12月	こどもの映画会(冬休み)①サンタの山妖精の森 ②いじわる狐ランボー	12/24	日	10:00~11:00	センター職員	小学生以下 20人	無料	なし	映画は変更になる場合あり
1月	キッズフィットネス~冬休みの運動不足解消~	1/6	土	10:00~12:00	ウルトラキッズフィットネス 港 智絵	小学生 10人	無料	運動しやすい服装、汗拭きタオル、シューズ、水分補給用飲み物	2回シリーズ 1/6,13