

令和5年度 大野 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。大野市民センター(017-739-6228)

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	家庭で出来るソフト整体(頭痛・肩こり・腰痛・ひざ痛)	9/5	火	13:00~15:00	青森市生涯学習指導員 神一男	18歳以上 16人	無料	筆記用具、ズボン	3回シリーズ 9/5,12,19
9月	音楽に合わせて楽しくリズムダンス♪	9/7	木	13:00~15:00	日本FD連盟公認指導員 小倉洋子	18歳以上 40人	無料	運動しやすい服装、上履き、水分補給用飲み物、タオル	4回シリーズ 9/7,14,21,28
10月	お茶を愉しむ～煎茶道～	10/4	水	10:00~12:00	売茶正流教授 小枝満紀子	18歳以上 10人	1,000円	なし	4回シリーズ 10/4,11,18,25
10月	初めてでも簡単♪和紙で花つつみ	10/5	木	10:00~12:00	和の伝統文化体験教室「爽華」森山孝子	18歳以上 20人	600円	筆記用具	
10月	フレイル予防～お手軽スポーツ(モルック)を楽しもう♪～	10/10	火	13:30~15:00	大野元気シニアクラブ第二 会長 薫谷博光	18歳以上 20人	無料	なし	
10月	今日から実践！免疫力のお話と免疫力を上げる簡単ツボ療法	10/17	火	13:00~15:00	青森市生涯学習指導員 神一男	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
10月	睡眠時無呼吸症候群(SAS)について学ぼう	10/19	木	14:00~15:00	医療法人芙蓉会 副理事長循環器内科 村上和男	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
11月	大野市民センターまつり	11/4	土、日	9:00~16:00	大野市民センターまつり実行委員会	一般	無料	なし	2日間 11/4,5 催事
11月	更年期障害について(女性)	11/2	木	10:00~12:00	健康づくり推進課 保健師 小鹿由莉乃	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
11月	ヨガでゆったり、心と体を鍛えよう	11/7	火	13:00~15:00	IYPF公認ヨガインストラクター 工藤富士子	18歳以上 10人	無料	ヨガマットかバスタオル、運動しやすい服装、タオル、水分補給用飲み物	4回シリーズ 11/7,14,21,28
11月	フレイル予防～TVゲームでeスポーツ～	11/16	木	13:30~15:00	大野元気シニアクラブ第二 会長 薫谷博光	18歳以上 20人	無料	なし	
11月	風呂敷包みで粋なおもてなし	11/20	月	10:00~12:00	和の伝統文化体験教室「爽華」森山孝子	18歳以上 20人	無料	45cm～50cmの風呂敷、ティッシュ1箱、タオル	
12月	介護予防運動～要介護にならないために～	12/5	火	13:00~15:00	介護予防運動指導員 輪島知己	18歳以上 10人	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲み物、タオル、上履き	4回シリーズ 12/5,12,19,26
12月	クリスマスを彩る素敵なフラワーリース	12/7	木	10:00~12:00	フラワーコーディネーター 川口松子	18歳以上 10人	2,000円	はさみ、持ち帰り用袋	
1月	大野地区もちつき大会	1/6	土	9:00~15:00	大野まちづくり協議会	小学生	無料	なし	催事
1月	子ども映写会	1/6	土	11:00~12:00	センター職員	小学生 30人	無料	なし	
1月	楽しく元気にいい汗かこう！脳と身体の有酸素運動	1/9	火	13:00~15:00	シナプソロジーインストラクター 齊藤由美子	18歳以上 15人	無料	ヨガマットかバスタオル、タオル、運動しやすい服装、水分補給用飲み物	4回シリーズ 1/9,16,23,30
1月	昔遊びの過去・現在・未来	1/13	土	10:00~12:00	あしゅまる広場 代表 八戸武義	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
2月	資料で読み解く開港400年	2/8	木	13:00~15:00	歴史資料室 室長 工藤大輔	18歳以上 20人	無料	筆記用具	