

# 令和5年度 沖館 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。沖館市民センター(017-761-4161)

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	沈殿藍で染める麻のストールづくり	9/7	木	10:00~12:00	染、織物講師 中川 麻子	18歳以上 10人	2,000円	厚手のゴム手袋、汚れてもいいエプロン、ビニール袋、雑巾1枚	
9月	エアロビクスダンス&ストレッチ	9/19	火	18:00~20:00	JWI 認定インストラクター 山口京	高校生以上 30人	無料	汗拭きタオル、飲み物、内履き、ヨガマット(又は大バスタオル)	5回シリーズ 9/19,26,10/3,10,17
9月	英会話(初級)~自分の気持ちを伝え、相手にも質問してみよう~	9/25	月	9:15~10:45	英語教室主宰 菊池 昌子	18歳以上 12人	無料	筆記用具	5回シリーズ 9/25,10/2,16,23,30
9月	英会話(中級)~テーマを設けて話し合おう~	9/25	月	11:00~12:30	英語教室主宰 菊池 昌子	18歳以上 12人	無料	筆記用具	5回シリーズ 9/25,10/2,16,23,30
9月	防災講座「自分を守るから人を助けられる? 困った人を見かけたらあなたの出番!」	9/26	火	10:00~12:00	日本赤十字社青森県支部	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
10月	心静かに...写経を学ぶ	10/5	木	10:00~12:00	見道寺 住職 工藤 秀規	18歳以上 20人	100円	筆ペン又は習字の道具	3回シリーズ 10/5,12,19
10月	背骨コンディショニング	10/12	木	10:00~12:00	ダンスインストラクター 大友 美幸	18歳以上 20人	無料	スポーツタオル、飲み物、ヨガマット(又は大バスタオル)	5回シリーズ 10/12,19,26,11/2,9
10月	レクリエーションスポーツで楽しもう ~ラダーゲッターほか~	10/19	木	10:00~12:00	レクリエーションインストラクター 三浦 良子	18歳以上 20人	無料	内ズック、汗拭きタオル、飲み物	3回シリーズ 10/19,26,11/2
10月	沖館市民センターまつり	10/22	日	9:00~15:00	市民センターまつり実行委員会	一般			催事
11月	秋のスイーツづくり ~県産かぼちゃでチーズケーキほか1品~	11/3	金	10:00~13:00	料理研究家 パティシエ 千葉 伸子	18歳以上 12人	2,000円	エプロン、ふきん、三角巾	
11月	羊毛でちくちく作るサンタさん	11/12	日	9:30~12:00	羊毛フェルト作家 村上 真似	中学生以上 10人	未定	工作用はさみ	
11月	要注意!最近起こっている詐欺の手口	11/17	金	10:00~12:00	青森市民消費生活センター	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
11月	おうちで楽しむクリスマスファミリーパーティー料理	11/25	土	10:00~13:00	remimaru 代表 堺 麗未	18歳以上 12人	1,500円	エプロン、ふきん、三角巾	
12月	親子でクリスマスケーキづくり	12/24	日	10:00~13:00	青森友の会 佐藤 多喜・櫻田 咲子	小学生と保護者 16人	未定	エプロン、ふきん、三角巾	8組16人
12月	お正月を彩る華やかフラワーアレンジメント	12/28	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 12人	3,000円	花ばさみ、新聞紙、持ち帰り用のマチの大きな袋 オアシス1コ(200円で購入可)	
2月	エコクラフトでおひなさまづくり	2/2	金	10:00~12:00	エコクラフト教室 主宰 新井 千恵美・藤田 由美子	18歳以上 15人	400円	定規、えんぴつ、はさみ、洗濯ばさみ10コ	2回シリーズ 2/2,9
2月	バレンタインのチョコづくり	2/11	日	10:00~13:00	料理研究家 パティシエ 千葉 伸子	中学生以上 12人	1,800円	エプロン、ふきん、三角巾	