

令和6年度 中央 市民センター 市民スクール情報

5月 ~ 9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 |
|-----|---|---------|----|-------------|--------------------------------|-----------|--------|--|-------------------------|
| 5月 | 心安らぐ写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～ | 5/8 | 水 | 10:00～12:00 | 正覚寺 住職 楠美 知剛 | 18歳以上 20人 | 無料 | 筆記用具 | |
| 5月 | 体験してみよう！フィットネス ～運動習慣づくりはじめの一歩～ | 5/10 | 金 | 10:00～12:00 | AFAAインストラクター 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、ヨガマット(バスタオル)、水分補給用飲料 | 2回シリーズ 5/10,17 |
| 5月 | 超わかりやすい簡単家計診断 | 5/16 | 木 | 10:00～12:00 | (株)FPパートナー 杉田 裕子 | 18歳以上 30人 | 無料 | 筆記用具 | |
| 5月 | これから定年を迎える方へ～知って得する退職金の使い方セミナー～ | 5/18 | 土 | 10:00～11:30 | ほけんの窓口グループ(株) | 18歳以上 30人 | 無料 | 筆記用具 | |
| 5月 | 予測ができない地震に備える！もしものときのアクションプラン | 5/21 | 火 | 10:00～11:30 | 明治安田生命 | 18歳以上 30人 | 無料 | 筆記用具 | |
| 5月 | マシュー先生の楽しい英会話教室～日常的に使う英会話編～ | 5/22 | 水 | 13:30～15:30 | 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 | 2回シリーズ 5/22,29 |
| 6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 | 6/3 | 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 | |
| 6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 | 6/4 | 火 | 10:00～12:00 | 健康運動指導士 中村 俊子 | 18歳以上 20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(バスタオル)、水分補給用飲料 | |
| 6月 | 日常生活で使える筆ペン習字～目からウロコの文字の書き方～ | 6/5 | 水 | 10:00～12:00 | 青洞書道会 副会長 三原 翠鴻 | 18歳以上 15人 | 1,500円 | 筆記用具、文鎮またはペーパーウェイト | 5回シリーズ 6/5,12,19,26,7/3 |
| 6月 | 値上げラッシュを乗り切る！節約方法 | 6/8 | 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 | |
| 6月 | 石川義梅先生に学ぶ！津軽手踊り教室 | 6/11 | 火 | 13:00～14:30 | 石川義梅会 師範 石川 義梅 | 18歳以上 20人 | 無料 | 運動しやすい服装、水分補給用飲料 | 4回シリーズ 6/11,18,7/9,16 |
| 6月 | はじめてのスマホ教室 | 6/13 | 木 | 13:30～15:30 | ソフトバンク(株) スマホアドバイザー | 18歳以上 15人 | 無料 | 筆記用具 | 3回シリーズ 6/13,20,27 |
| 6月 | キッズからシニアまでOK！レクリエーションで楽しくなかまづくり | 6/22 | 土 | 10:00～12:00 | 青森市レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏 | 小学生以上 30人 | 無料 | 運動しやすい服装、内履き、汗拭きタオル、水分補給用飲料 | |
| 6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 | 6/25 | 火 | 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 | |
| 7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 | 7/2 | 火 | 10:00～12:00 | 健康運動指導士 中村 俊子 | 18歳以上 20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(バスタオル)、水分補給用飲料 | |
| 7月 | 太極拳でリラックス ～ストレスを解消してカラダのバランスを整えよう！～ | 7/4 | 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 30人 | 無料 | 運動しやすい服装、内履き、汗拭きタオル、水分補給用飲料 | 4回シリーズ 7/4,11,18,25 |
| 7月 | 今から始める資産形成～運用方法やリスクについて～ | 7/6 | 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 | |
| 7月 | ココロとカラダを整えるヨガ | 7/10 | 水 | 10:00～12:00 | ヨガインストラクター 伊藤 愛 | 18歳以上 20人 | 無料 | 運動しやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、フェイスタオル、水分補給用飲料 | 2回シリーズ 7/10,17 |
| 7月 | 色々なジャンルの音楽を聴きながら音楽社会学の世界を知ろう | 7/10 | 水 | 13:30～15:00 | 青森大学社会学部 教授 佐々木 淳一 | 18歳以上 30人 | 無料 | 筆記用具 | |
| 7月 | 情報発信力アップ！主要なSNSの特徴や効果的な活用方法を学ぼう！ | 7/13 | 土 | 10:00～12:00 | 特定非営利活動法人IT支援ネット あおもり 理事長 村口 理 | 18歳以上 30人 | 無料 | 筆記用具 | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|------|---|-------------|----------------------------|--------------------------|--------|--|------------------|
| 7月 | こぎん刺し教室～くすみボタンでかわいいこぎん金魚を作ってみよう～ | 7/15 | 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 | |
| 7月 | アタマとカラダを同時に使って、楽しく脳を活性化！シナプソロジー® | 7/16 | 火 | 10:00～12:00 | シナプソロジーインストラクター 齊藤 由美子 | 18歳以上 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(バスタオル)、水分補給用飲料 | 2回シリーズ 7/16,23 |
| 7月 | 親子でもOK！正しいねぶた衣装の着付け教室 | 7/20 | 土 | 10:00～12:00 | 鈴乃屋・すずのき着物学院着付師・着付講師 森山 孝子 | 18歳以上 (親子で参加可) 15人 | 無料 | ねぶた衣装一式 | |
| 7月 | 親子でもOK！貝殻とシーグラスで素敵なフォトフレームを作ろう！ | 7/27 | 土 | 10:00～11:30 | 灯匠亜理子 主宰 工藤 勇人 | 小学生以上 30人 | 1,200円 | 筆記用具 | |
| 7月 | やさしい骨理論～健康な骨はどうやってできる？～ | 7/30 | 火 | 10:00～12:00 | 青森中央学院大学看護学部 准教授 藤澤 珠織 | 18歳以上 30人 | 無料 | 筆記用具 | |
| 7月 | 防災気象情報の上手な利用 | 7/31 | 水 | 10:00～11:30 | 青森県気象予報士会 岡前 憲秀 | 18歳以上 30人 | 無料 | 筆記用具 | |
| 8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！～ | 8/9 | 金 | 10:00～11:30 | 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、内履き、水分補給用飲料、汗拭きタオル、筆記用具 | |
| 8月 | 青森の近代史～青森歩兵第5連隊雪中行軍～ | 8/19 | 月 | 13:30～15:00 | 青森市八甲田山雪中行軍遭難資料館 | 18歳以上 30人 | 無料 | 筆記用具 | |
| 8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～ | 8/21 | 水 | 13:30～15:00 | 青森税務署 | 18歳以上 30人 | 無料 | 筆記用具 | |
| 8月 | 定年退職後の生活設計 ～気になる退職後の医療保険・年金制度の知識について～ | 8/24 | 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 | |
| 8月 | 食中毒を防ごう | 8/26 | 月 | 13:30～15:30 | 青森中央短期大学食物栄養学科 教授 清澤 朋子 | 18歳以上 30人 | 無料 | 筆記用具 | |
| 8月 | 環境にやさしいポスターエコバッグを作ろう | 8/27 | 火 | 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 | |
| 8月 | 青森の近代文学 | 8/28 | 水 | 10:00～11:30 | 青森大学社会学部 教授 飛内 文代 | 18歳以上 30人 | 無料 | 筆記用具 | |
| 8月 | 楽しく健活セミナー「命を守る“水”見直そう！水分補給」 | 8/29 | 木 | 10:00～12:00 | (株)明治 | 18歳以上 30人 | 無料 | 筆記用具 | |
| 8月 | インターネットトラブルにご用心！～あやしいサイトやメールへの対処法～ | 8/30 | 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 | |
| 8月 | 筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう！ | 8/31 | 土 | 10:00～12:00 | ハレノヒBODY 戸塚 友美 | 18歳以上 20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(バスタオル)、水分補給用飲料 | |
| 9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 | 9/3 | 火 | 10:00～12:00 | 健康運動指導士 中村 俊子 | 18歳以上 20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(バスタオル)、水分補給用飲料 | |
| 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 | 9/3 | 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 9/3,10,17 |
| 9月 | マシュー先生の楽しい英会話教室～道案内・交通編～ | 9/4 | 水 | 13:30～15:00 | 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 | 2回シリーズ 9/4,11 |
| 9月 | ねぶた写真に見える青森市の生活史～街と人～ | 9/5 | 木 | 10:00～11:30 | 青森県環境生活部県民生活文化課 主幹 中園 裕 | 18歳以上 30人 | 無料 | 筆記用具 | |
| 9月 | 親子でもOK！満月みたいなかぼちゃもちでお月見を迎えよう | 9/7 | 土 | 10:00～13:00 | さくらクラブ 福井 京子 | 小学生以上 (小学生は保護者同伴) 15人 | 800円 | エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、入れ物(タッパー) | |
| 9月 | 津軽の民俗神一オシラサマ入門 | 9/12 | 木 | 13:30～15:30 | 弘前大学人文社会科学部民俗学研究室 山田 巖子 | 18歳以上 30人 | 無料 | 筆記用具 | |
| 9月 | こぎん刺しで素敵なこぎんフレームを作ってみよう！ | 9/16 | 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 | ココロとカラダを整えるヨガ | 9/18 | 水 | 10:00~12:00 | ヨガインストラクター 伊藤 愛 | 18歳以上 20人 | 無料 | 運動しやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、フェイスタオル、水分補給用飲料 | 2回シリーズ 9/18.25 |
| 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 | 9/19 | 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 | 知っておきたい終活の話～幸せな遺言・相続について～ | 9/21 | 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 | お得なふるさと納税 | 9/24 | 火 | 10:00~12:00 | (株)FPパートナー 杉田 裕子 | 18歳以上 30人 | 無料 | 筆記用具 | |