

令和6年度 横内 市民センター 講座開催情報

4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。横内市民センター(017-738-8723)

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
4月	シニア向けスマートフォンセキュリティ講座	4/17	水	13:30~15:00	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー 佐藤 暁子	60歳以上 10人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
4月	春のお花の寄せ植え教室	4/20	土	10:00~12:00	フラワーコーディネーター 桜庭るみ子	18歳以上 20人	1,300円	エプロン、ゴム手袋、シャベル、持ち帰り用袋	鉢付き
4月	ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	4/22	月	10:00~12:00	青森市高齢者支援課 保健師 伊藤 麻乃	18歳以上 15人	無料	運動し易い服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
4月	健康教室「睡眠」と「健康」の知恵袋	4/26	金	10:00~12:00	明治安田生命 土岐 法子	18歳以上 20人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
5月	Let'sレクダンス リズムに乗って軽やかに!	5/13	月	10:00~12:00	日本FD連盟公認指導者 小倉 洋子	18歳以上 15人	無料	運動し易い服装、内履き、汗ふきタオル、水分補給用飲料	3回シリーズ 5/13,20,27
5月	母の日のお花アレンジ(生花)	5/11	土	10:00~12:00	フラワーコーディネーター 川口 松子	小学生~大人まで 15人	800円	花バサミ、持ち帰り用紙袋(マチ広目)、筆記用具、水分補給用飲料	
5月	初めてのスマホ教室:初めてのスマホ体験「やさしい基本編」	5/14	火	13:30~15:30	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー 佐藤 暁子	18歳以上 10人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	2回シリーズ 5/14,15
5月	風薫る5月 江戸時代の青森町を歩こう!	5/24	金	10:00~12:00	青森市民図書館歴史資料室 室長 工藤 大輔	18歳以上 15人	無料	歩き易い服装、帽子、汗ふきタオル、水分補給用飲料射、雨具(小雨決行)	
5月	ロコモ予防体操と脳トレ 南地域包括支援センター編	5/30	木	10:00~12:00	南地域包括支援センター センター長 高杉 紀子	18歳以上 15人	無料	運動し易い服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
6月	料理教室 「チマキ他三品」	6/1	土	10:00~13:00	料理愛好家 嶋田 壽美子	18歳以上 12人	1,500円	エプロン、三角巾布、巾、手拭きタオル、筆記用具、水分補給用飲料	
6月	手芸教室 ジュートバッグに「こぎん」でアレンジ	6/4	火	10:00~12:00	なか雪 主宰 中村 由紀子	18歳以上 15人	1,500円	裁縫道具、こぎん針、水分補給用飲料	3回シリーズ 6/4,11,18
6月	お菓子作り教室「ロールケーキ」	6/9	日	10:00~13:00	スイーツスペシャリスト 渡邊 初子	18歳以上 12人	2,500円	エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用容器30×30センチ以上	
6月	ロコモ予防体操と脳トレ 南地域包括支援センター編	6/17	月	10:00~12:00	南地域包括支援センター センター長 高杉 紀子	18歳以上 15人	無料	運動し易い服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
6月	絵手紙教室~梅雨の晴れ間に~	6/19	水	13:00~15:00	楽絵の会 主宰 高田 順子	18歳以上 10人	1,000円	なし	2回シリーズ 6/19,26 作品1~2、落款印作成付き
6月	草木染体験(ベニバナ)絹ストール、ピンクの薄手エコバッグ	6/23	日	10:00~12:00	青森県産羊毛の会 代表 藍染家中川 麻子	18歳以上 12人	2,000円	エプロン、筆記用具、破れにくいゴム手袋、持ち帰り用ビニールの袋、水分補給用飲料、雑巾	
7月	出前!ワ・ラッセ工房 「ミニ金魚ねぶた作り」	7/6	土	10:00~12:00	ワラッセ 職員	小学生~大人まで 20人	1,200円	筆記用具、水分補給用飲料	
7月	夏の暑さに強いお花の寄せ植え教室	7/13	土	10:00~12:00	フラワーコーディネーター 桜庭るみ子	18歳以上 20人	1,300円	エプロン、ゴム手袋、シャベル、持ち帰り用袋	鉢付き
7月	初めてのスマホ教室:初めてのスマホ体験「やさしい基本編」	7/16	火	13:30~15:30	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー 佐藤 暁子	18歳以上 10人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	2回シリーズ 7/16,17
7月	ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	7/22	月	10:00~12:00	青森市高齢者支援課 保健師 伊藤 麻乃	18歳以上 15人	無料	運動し易い服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
7月	夏休みエネルギー教室 電気工作にチャレンジ(作った作品はプレゼント)	7/25	木	10:00~12:00	東北電力(株) 青森支店	小学3年~6年生 14人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	

7月	ねぶた衣装の着付け教室	7/27	土	13:00~15:00	渡邊きもの教室 渡邊 初子	18歳以上 10人	無料	ねぶた衣装一式、水分補給用飲み物	
7月予定	夏休み子ども映画会	7月予定	未定	10:00~11:00	市民センター職員	幼児以上 15人	無料	なし	
8月	青森市内の指定文化財について	8/1	木	10:00~12:00	青森市文化遺産課 石戸谷 勉	中学生以上 20人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
8月	「むつ湾かるた」で海の環境を守ろう!	8/8	木	10:00~11:30	青森市ストップ温暖化センター アースレンジャー 柏谷 栄子	小学生 20人	無料	水分補給用飲料	
8月	ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	8/19	月	10:00~12:00	青森市高齢者支援課 保健師 伊藤 麻乃	18歳以上 15人	無料	運動し易い服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
8月	お菓子作り教室「ゼリー」	8/25	日	10:00~13:00	スイーツスペシャリスト 渡邊 初子	18歳以上 12人	2,500円	エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用容器30×30センチ以上	
9月	藍の染め物教室～オリジナルTシャツを作ろう!～	9/8	日	10:00~13:00	青森県産羊毛の会 代表 藍染家 中川 麻子	18歳以上 12人	500円	エプロン、筆記用具、破れにくいゴム手袋、持ち帰り用ビニールの袋、水分補給用飲料、雑巾	白のTシャツ(綿100%)参加者が持参
9月	初めてのスマホ教室:初めてのスマホ体験「やさしい基本編」	9/10	火	13:30~15:30	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー 佐藤 暁子	18歳以上 10人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	2回シリーズ 9/10,11
9月	健康教室「楽しく学ぶ認知症予防講座」	9/27	金	10:00~12:00	明治安田生命	18歳以上 20人	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
9月	安心・安全なまちづくりを目指して～横内地区合同防災訓練	9/28	土	10:00~12:30	県防災士会 青森支部長 三浦 一郎	幼児以上 200人	無料	なし	
9月	ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	9/30	月	10:00~12:00	青森市高齢者支援課 保健師 伊藤 麻乃	18歳以上 15人	無料	運動し易い服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
9月予定	横内地区のふしぎ発見! 第4弾	9月予定	未定	9:00~12:00	神社仏閣再発見歴史研究所 所長 坂本 則秀	18歳以上 15人	無料	運動し易い服装、帽子、雨具、筆記用具、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
9月予定	地域ねぶた 紙貼り体験	9月予定	未定	10:00~12:00	横内まちづくり協議会	地域住民 30人	無料	未定	