

市民センターの講座

申込みは各開催場所へ(申込順※一部抽選)/少数中止/受講キャンセルは開始1週間前まで

講座名	開催日時	対象/人員	料金	申込方法
●東部市民センター ☎017-736-6255				
森山先生の飾り結び～中級編～	5/10(水) 10:00～12:00	18歳以上10人	600円	4/19(水) 9:00～料金持参で来館
初めての3B体操	5/11～25の木曜日10:00～11:30	15人	無料	4/20(木) 9:00～来館・電話
東部地区の健康プロジェクト ～ロコトレでフレイル・ロコモを予防しよう～	5/17～31の水曜日10:00～11:30	18歳以上20人	無料	4/26(水) 9:00～来館・電話
シニアのスマホ教室～基礎と応用～	5/17・24の水曜日10:00～12:00	60歳以上10人	無料	4/27(木) 9:00～来館・電話
親子で挑戦!雲谷そば作り	5/20(土) ①10:30～12:00 ②12:30～14:00	小学生以上の親子 各8組	2,200円	4/29(土) 9:00～料金持参で来館
●大野市民センター ☎017-739-6228				
Let'sロコトレ体操～楽しく介護予防をしよう～	5/9～30の火曜日13:00～15:00	18歳以上15人	無料	4/1(土) 9:00～電話・来館
●横内市民センター ☎017-738-8723				
初心者さんのオリジナルエプロン作り	4/20(木) 13:00～16:00	18歳以上12人	500円	4/6(木)10:00～電話・来館
ロコモ予防体操と脳トレ(南地域包括支援センター編)	4/24(月) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	4/10(月)10:00～電話・来館
レクダンスで心は軽く!身体はスッキリ!	5/8～22の月曜日10:00～12:00	18歳以上20人	無料	4/20(木)10:00～電話・来館
母の日のお花アレンジ(生花)	5/13(土) 10:00～12:00	小学生以上20人	800円	4/25(火)10:00～電話・来館
●戸山市民センター ☎017-743-0720				
はじめてのタブレット体験講座	4/12～26の水曜日10:00～12:00	18歳以上15人	無料	4/1(土)10:00～電話・来館
チラシ・ポスターでエコバック作りに挑戦	4/23(日) 10:00～12:00	小学生以上10人 (低学年は保護者同伴)	無料	4/2(日)10:00～電話・来館
卓球教室	5/5～26の金曜日18:30～20:30 ※5/5は17:30～19:30	中学生以上15人	無料	4/7(金)10:00～電話・来館
色を楽しむ!糸掛け曼荼羅アートで壁掛作り	5/9～23の火曜日13:00～15:00	18歳以上10人	1,000円	4/8(土)10:00～電話・来館
●油川市民センター ☎017-788-1201				
バレエストレッチでブレない体づくり	5/13～27の土曜日10:00～12:00	18歳以上10人	無料	4/13(木) 9:00～電話・来館
●古川市民センター ☎017-776-8082				
ソフトエアロビクスと健康講座	4/15～5/13の土曜日 10:00～11:30	中学生以上50人 (抽選)	無料	4/8(土) 9:00～9:30 来館、9:30～抽選
ペン字講座～くせ字を正して美しい文字を書く～	5/9～6/20の火曜日10:00～ 12:00 ※5/30、6/6除く	18歳以上20人	1,000円	4/11(火)10:00～電話・来館
●荒川市民センター ☎017-739-2343				
今日は俺が作るぜ!男の料理教室～春～	4/23(日) 10:00～13:00	中学生以上の男性12人	1,000円	4/6(木) 9:00～電話・来館
草木染教室～びわの葉～	4/27(木) 10:00～12:00	18歳以上16人	1,500円	4/11(火) 9:00～電話・来館
食命人が教える!春レシピ	4/30(日) 10:00～13:00	18歳以上12人	1,000円	4/12(水) 9:00～電話・来館
リバイバルミュージックでフィットネス! ～エアロ&ストレッチ～	5/8(月) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	4/24(月) 9:00～電話・来館
初めての陶芸教室～マグカップ～	5/10・17、6/7・14・28、 7/5の水曜日18:30～20:30	高校生以上10人	1,500円	4/26(水) 9:00～電話・来館
●沖館市民センター ☎017-761-4161				
健康のために楽しいウォーキング ～歩き方のポイントを学ぶ～	4/17・24の月曜日 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	4/3(月) 9:00～電話・来館
●北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244				
暦生活～知って伝えよう「人生儀礼」～	4/24(月) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	4/1(土) 9:00～電話・来館
走るの大好き!かけっこ教室「走り方のコツ」	4/29(土) 10:00～12:00	小学1～3年生と 保護者10人	無料	4/1(土) 9:00～電話・来館
「津軽為信」と「石川高信・信直親子」	5/8(月) 10:00～12:00	18歳以上25人	無料	4/1(土) 9:00～電話・来館
シニア向け「初めてのパソコン操作」	5/15～29の月曜日 10:00～12:00	50歳以上5人 (抽選)	無料	4/10(月)～13(木) 9:00～ 電話・来館
子供が「おかわり」する山菜料理を!	5/20(土) 10:00～13:00	18歳以上16人 (抽選)	500円	4/15(土) 9:00～抽選結果 掲示・順次電話連絡

青森競輪日程(4月前半) 園青森競輪場(☎017-787-2020)

※は安方前売SCでのみ発売

熊本 in 久留米(FI) 場外	1日(土)～3日(月)	福井(FI) 場外※	10日(月)～12日(水)
四日市(GIII) ナイター場外	1日(土)～4日(火)	松戸ナイター(FI) 場外※	10日(月)～12日(水)
防府 in 玉野(FI) 場外	3日(月)～5日(水)	小田原記念(GIII) 場外	13日(木)～16日(日)
立川(FI) 場外	5日(水)～7日(金)	小松島(FI) 場外	14日(金)～16日(日)
高知記念(GIII) 場外	6日(木)～9日(日)	京王閣ナイター(FI) 場外	15日(土)～17日(月)
取手(FI) 場外※	10日(月)～12日(水)		

競輪は適度に楽しみましょう。車券の購入は20歳になってから。

車券発売状況についてはお問合せください。

青森競輪場
イメージキャラクター 葵 萌輪

掲載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ

※掲載の内容は、3月6日時点の情報をもとに、作成しています。イベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

市民スクール 応募者多数抽選/少数中止/受講キャンセルは開始1週間前まで

開催場所	番号	講座名	開催日時	対象/人員	料金
中央市民センター	1	体験してみよう！フィットネス～運動習慣づくり はじめの一步～	5/1～15の月曜日 10:00～12:00	18歳以上30人	無料
	2	親子で笛名人～親子でねぶた囃子を吹けるようになろう～Aコース・Bコース	5/6・13・27、6/3・24、7/1・8の土曜日 A…10:00～11:30、B…13:00～14:30	小学3年生～ 中学3年生と 保護者 各20組	各1人 2,750円 ※笛持参 のかたは 250円
	3	親子で笛名人～親子でねぶた囃子を吹けるようになろう～Cコース・Dコース	5/7・14・28、6/4・25、7/2・9の日曜日 C…10:00～11:30、D…13:00～14:30		
	4	心安らぐ写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～	5/12(金) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料
	5	ボールを使った筋膜リリース～痛みやだるさの改善を目指そう～	5/17～31の水曜日 13:00～14:00	18歳以上25人	無料
	6	暮らしの税教室「家族と税のお話」～家族にかかる税金について～	5/30(火) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料
西部市民センター	7	運動会は大活躍！かけっこ教室	5/7・14の日曜日 10:00～12:00	小学1～3年生20人	無料
	8	心と体のリラックス簡単ヨガ	5/11～25の木曜日 10:00～12:00	18歳以上の女性20人	無料

キッズスクール 開催場所：中央市民センター 対象：市内在住の小学生 応募者多数抽選/少数中止/受講キャンセルは開始1週間前まで

番号	講座名	開催日時	対象/人員	料金
1	キッズダンス「みんなで踊ろう！『ガールズK-POPカバーダンス』」	5/6～27の土曜日 12:40～13:40	1～6年生20人	無料
2	パティシエ「カフェタイム♪『ふわふわパンケーキ』と『ココア』を作ろう！」	5/6(土) 10:00～12:00	3～6年生12人	600円
3	サイエンス「いろいろなスライムを作ってみよう！」	5/7(日) 13:00～15:00	1～6年生30人	無料
4	親子クッキング「梅ちゃん先生と作る本格和食！『木の葉井・厚揚げ土佐煮・身欠きにしんの味噌汁』」	5/13(土) 10:00～12:00	3～6年生と 保護者10組	1人 500円
5	フローリスト「手作りカーネーションも作ってみよう♪母の日バスケットアレンジ」	5/14(日) 14:00～16:00	3～6年生15人	1,000円
6	スポーツチャンバラ「親子で挑む！スポーツチャンバラで勝負をしよう！」	5/20(土) 10:00～12:00	1～6年生と保護者15組	無料
7	スポーツ鬼ごっこ「戦術で勝利をつかめ！進化した本気の遊び『スポーツ鬼ごっこ』」	5/27(土) 10:00～12:00	1～6年生20人	無料

[申込方法] 4/17(月)必着で、必要事項を記入の上、下記の方法でお申込みください。※4/24(月)から結果通知

●申込用紙（市民スクールのみ/各市民センター・勤労青少年ホーム・浪岡中央公民館に備付け。市ホームページ掲載）

●往復はがき（1講座1枚） ●FAX（コンビニ等不可） ●Eメール（件名「〇〇スクール申込」）

[必要事項] ①住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢(学年) ④性別 ⑤電話番号 ⑥講座番号・講座名

⑦学校名(キッズスクールのみ) ⑧FAX番号(FAXでお申込みのかたのみ)

[申込み先] 〒030-0813 松原一丁目6-15 中央市民センター ☎017-775-7048、✉center-koza@city.aomori.aomori.jp

[問合せ先] 中央市民センター ☎017-734-0164

中央市民センターのイベント

所 岡中央市民センター ☎017-734-0164 ※第3日曜日、年末年始は休館

◆4月のプラネタリウム

料 160円（中学生以下無料/障がい者手帳提示80円）

星空の時間 太陽が欠ける？(約50分)	土曜日 ①11:00 ②13:30 (29日除く)
	日曜日・祝日 13:30 (16日除く)
プラネくと星空さんぽ 絵話「うそつきカラス」 (幼児向け・約40分)	日曜日・祝日 11:00 (16日除く)

◆こどもの映写会

時 4月30日(日) 10:00～10:30 (開場9:40～)

内 日本の童話より「おむすびころりん」「ぶんぶく
ちゃがま」

入 料 25人(当日先着順)/無料

◆おとなの映写会

時 4月21日(金) 10:00～11:39 (開場9:30～)

内 「駅馬車」…アメリカ西部劇映画。駅馬車に乗り
合わせた乗客の人間模様を中心に描かれており、
クライマックスの襲撃と決闘場面がスピー
ディかつダイナミックなアクション映画(1939年
作品・字幕版)

入 料 50人(当日先着順)/無料

《広告》

○相談/申込のご予約は随時受付中 ※1柱1万円～

海洋散骨

全国唯一 病后除霊神
廣田神社
www.hirotajinja.or.jp



青森県青森市長島2丁目13-5 ☎017-776-7848

体調の悪いかたは
ご参加を
お控えください。

