

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／対象：市内在住のかた
 ／受講キャンセルは開始1週間前まで／🐦は子ども・親子が参加できる講座
 ／申込方法★については19ページ参照

講座名	開催日時	対象/人員	料金	申込方法
中央市民センター ☎017-734-0164				
和の伝統文化体験～一本の紐で優雅な飾り結び・花結びを結んでみよう～	9/2(土) 10:00～12:00	中学生以上15人	600円	
気象災害と防災	9/4(月) 10:00～11:30	18歳以上30人	無料	
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～	9/4(月) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
幻想的でうっとり☆手づくりひょうたんランプづくり	9/5～19の火曜日18:00～20:00	18歳以上15人	3,500円	
歌を歌って仲間づくり!～『唱歌・合唱』や『歌謡曲』～	9/6(水) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	
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～青森野菜を使った秋料理編～	9/7(木) 10:00～13:00	18歳以上20人	1,500円	
かしこい年金生活～公的年金の解説とその上手な受け取り方～	9/9(土) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
「MYライフ&エンディング」セミナー～これまで、今、これから～	9/11(月) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	
怪しい金融商品に気を付けよう～おいしい投資話は疑って～	9/14(木) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
こぎん刺しで素敵なこぎんフレームを作ってみよう!	9/18(月) 13:00～15:00	中学生以上15人	1,000円	
カラダとの対話、ヨガに挑戦!～ストレス解消&心身のリフレッシュ～	9/20～10/4・18の水曜日 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	★
🐦 キッズパティシエ『トライフルケーキ』と『豆腐でみたらし団子』を作ろう	9/2(土) 10:00～12:00	小学3～6年生12人	600円	
🐦 キッズねぶた製作教室「ねぶた師・龍宝先生に技術を学ぶ『本格的金魚ねぶた』」	9/2(土)・3(日) 13:00～15:00	小学生20人(1・2年生は保護者同伴)	2,000円	
🐦 キッズダンス「キュートに踊ろう!K-POPカバーダンス」	9/2～30の土曜日13:00～14:00	小学生20人	無料	
🐦 キッズ茶道「礼儀も身につく伝統作法 茶道教室」	9/2～23の土曜日10:00～12:00 ※初日のみ14:00～16:00	小学2～6年生20人	500円	
🐦 キッズクッキング「卵料理の定番!簡単美味しい『オムライス』を作ろう」	9/3(日) 10:00～12:00	小学3～6年生12人	700円	
🐦 キッズ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!」	9/10(日) 13:00～15:00	小学生と保護者15組	無料	
🐦 キッズドローン教室「ドローンのしくみを知って操縦にチャレンジ!」	9/10(日) 14:00～16:00	小学4～6年生15人	無料	
🐦 キッズ津軽こぎんざし「初心者歓迎!伝統芸能こぎんざしで『フレーム』を作ろう!」	9/18(月) 10:00～12:00	小学4～6年生15人(保護者同伴の場合3年生も可)	500円	
西部市民センター ☎017-788-2491				
歪み解消 背骨コンディショニング®	9/7～21の木曜日10:00～12:00	18歳以上20人	無料	8/6(日)9:00～来館
菅江真澄の東北滞在	9/25(月) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	8/6(日)9:00～来館
🐦 初めてのスポーツ綱渡り～バランス力がUP↑↑～	9/2～16の土曜日10:00～12:00	小学生15人	無料	★
東部市民センター ☎017-736-6255				
ストレッチ!～疲れを癒して代謝アップ～	9/2～16の土曜日10:00～12:00	18歳以上20人	無料	8/11(金)9:00～来館・電話
相続講座～必ずやってくる【相続】をスムーズに乗り切るために～	9/11(月) 10:00～11:30	18歳以上10人	無料	8/21(月)9:00～来館・電話
資産形成講座～年金だけでほんとに大丈夫?～	9/12(火) 10:00～11:30	18歳以上10人	無料	8/21(月)9:00～来館・電話
初心者のシニアスマホ教室～基礎と応用～	9/20・27の水曜日10:00～12:00	18歳以上10人	無料	8/30(水)9:00～来館・電話
大野市民センター ☎017-739-6228				
家庭で出来るソフト整体(頭痛・肩こり・腰痛・ひざ痛)	9/5～19の火曜日13:00～15:00	18歳以上16人	無料	8/1(火)9:00～電話・来館
音楽に合わせて楽しくリズムダンス♪	9/7～28の木曜日13:00～15:00	18歳以上40人	無料	8/1(火)9:00～電話・来館
横内市民センター ☎017-738-8723				
認知症に関する基礎知識について	8/17(木) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	8/1(火)10:00～電話・来館
ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	8/21(月) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	8/7(月)10:00～電話・来館
お菓子作り教室「紅茶のパウンドケーキ」	8/27(日) 10:00～13:00	18歳以上12人	2,500円	8/9(水)10:00～電話・来館
筆ペンで記帳してみよう!	8/28(月) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	8/10(木)10:00～電話・来館
藍の生葉の染め物教室「オリジナルTシャツを作ろう!」	9/3(日) 10:00～13:00	18歳以上12人	500円	8/19(土)10:00～電話・来館
「元気に生きる」ための心理学	9/8(金) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	8/24(木)10:00～電話・来館
戸山市民センター ☎017-743-0720				
「緑のカーテン」ゴーヤを使った料理教室	9/4(月) 9:50～12:00	18歳以上12人	無料	8/4(金)9:00～電話・来館
ソフトエアロビクス&ボディメイク	9/8～29の金曜日10:00～12:00	18歳以上16人	無料	8/8(火)9:00～電話・来館
【地域力アップ講座】認知症と成年後見の役割を学ぶ	9/13(水) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	8/9(水)9:00～電話・来館

☑記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ

※掲載の内容は、7月3日時点の情報をもとに、作成しています。イベントなどは中止・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。

講座名	開催日時	対象/人員	料金	申込方法
油川市民センター ☎017-788-1201				
草木染め体験、藍の生葉でシルクストール	8/30(水) 10:00~12:00	18歳以上10人	2,000円	8/1(火) 9:00~電話・来館
夏バテ対策、体にやさしい郷土料理教室	9/14(木) 10:00~13:00	18歳以上13人	1,500円	8/7(月) 9:00~電話・来館
古川市民センター ☎017-776-8082				
太極拳初級講座	8/19~9/16の土曜日 10:00~11:30	18歳以上20人 (抽選)	無料	8/5(土) 9:00~9:30 来館受付 9:30~抽選
あなたはどんな葬儀をしたい?	9/2(土) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	8/9(水) 10:00~電話・来館
脳と体を元気にする90分 一第3弾一	9/9(土) 10:00~11:30	65歳以上20人	無料	8/16(水) 10:00~電話・来館
荒川市民センター ☎017-739-2343				
【地域カアップ講座】草木染教室~藍~	8/24(木) 10:00~12:00	18歳以上16人	1,500円	8/10(木) 9:00~電話・来館
初めての陶芸教室~おひなさま~	8/30、9/6、10/4、11/1 の水曜日13:30~15:30	18歳以上10人	1,500円	8/16(水) 9:00~電話・来館
はじめての手話教室	9/4~25の月曜日19:00~21:00	高校生以上15人	無料	8/21(月) 9:00~電話・来館
手作りスイーツ教室~カヌレ~	9/9(土) 10:00~12:00	中学生以上16人	1,500円	8/25(金) 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~	9/10(日) 18:00~20:00	中学生以上30人	無料	8/24(木) 9:00~電話・来館
 ママ&ベビー・キッズフィットネス ~親子で楽しく運動しよう!~	9/5(火) 10:00~12:00	3歳以下と 保護者15組30人	無料	8/21(月) 9:00~電話・来館
沖館市民センター ☎017-761-4161				
沈殿藍で染める麻のストールづくり	9/7(木) 10:00~12:00	18歳以上10人	2,000円	8/21(月) 9:00~電話・来館
北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244				
初めてのスマホ「やさしい基本編」	8/28~9/11の月曜日10:00~12:00	50歳以上10人	無料	8/1(火) 9:00~電話・来館
松山先生から学ぶ楽しい太極拳「転倒予防」	9/6・13の水曜日10:00~12:00	15人	無料	8/1(火) 9:00~電話・来館
キノコの話と鑑定	9/16(土) 10:00~12:00	20人	無料	8/1(火) 9:00~電話・来館
中世十三湊の世界~福島城跡、山王坊遺跡、檀林寺跡調査~	9/25(月) 10:00~12:00	25人	無料	8/1(火) 9:00~電話・来館

申込方法欄が★の講座は下記の方法でお申込みください

【申込方法】 8/15(火)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。※8/22(火)から結果通知

- 申込用紙 (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 (コンビニなど不可) ●Eメール (件名「講座名申込」)

【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講座名
⑦学校名(小・中学生のみ) 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

☎017-734-0164 ※第3日曜日、年末年始は休館

◆こどもの映写会

☎8月27日(日)
10:00~10:30(開場9:40~)
☑双子の星
☑入料50人(当日先着順)/無料

体調の悪いかたは
ご参加を
お控えください



◆おとなの映写会

☎8月25日(金) 10:00~11:40(開場9:30~)
☑「ブロードウェイ・メロディー」…世界初の全編トニーによるミュージカル映画。田舎から夢を抱いてブロードウェイにやってきた姉妹の恋物語(1929年作品・吹替版)
☑入料50人(当日先着順)/無料

◆8月のプラネタリウム

☎160円 (中学生以下無料/障害者手帳提示80円)

星空の時間	土曜日 ①11:00 ②13:30
知ってる?天の川の正体(約50分)	日曜日・祝日 13:30 (20日を除く)
プラネくと星空さんぽ 絵話「空からのおくりもの」 (幼児向け・約40分)	日曜日・祝日 11:00 (20日を除く)

《広告》

○相談/申込のご予約は随時受付中 ※一往 7万円~

海洋散骨

全国唯一 病后除霊神
廣田神社
www.hirotajinja.or.jp
定住神様(2022.5.20) (祭神:日 本魂)

青森県青森市長島2丁目13-5 ☎017-776-7848

