

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				
暮らしの税教室「医療費や保険と税のお話」	12/1(金) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料	
和の伝統文化体験～祝い飾り・お年玉包み折形水引教室～	12/2(土) 13:00~15:00	中学生以上15人	600円	
マシュー先生の楽しい英会話教室	12/5~19の火曜日10:00~12:00	18歳以上30人	無料	
環境にやさしいポスターエコバッグを作ろう	12/6(水) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	
歌を歌って仲間づくり!～『唱歌・合唱』や『歌謡曲』～	12/7(木) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料	
健康な食事ってどんなもの?	12/11(月) 10:00~11:30	18歳以上30人	無料	
日本の財政・青森の経済情勢について考えよう	12/14(木) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料	
造花でつくる自分だけのカラフルしめ飾り講座	12/15(金) 10:00~12:00	18歳以上20人	2,000円	
特殊詐欺に気をつけて!～最近起こっている手口について～	12/15(金) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料	
今から始める資産形成!～つみたてNISAやiDeCoについて学ぼう～	12/16(土) 13:30~15:30	18歳以上30人	無料	
初めてでもきれいにできます～晴れやかな新年を迎える生け花～	12/25(月) 10:00~12:00	18歳以上20人	2,500円	
🐼 クラフト教室「粘土でにぎにぎ『クリスマスキャンドル』を作ろう」Aコース・Bコース	12/2(土) Aコース10:00~11:30、Bコース13:00~14:30	小学生各15人	600円	
🐼 キッズヨガ「今のうちに身に付けたいキッズヨガ」	12/3・10の日曜日10:00~12:00	小学生20人	無料	★
🐼 サイエンス「天然色素で染め物体験『自分だけのハンカチ作り』」	12/3(日) 13:00~15:00	小学生30人	無料	
🐼 ロボットプログラミング「—光る・鳴る・動く—」	12/3(日) 13:00~15:00	小学1~3年生8人	無料	
🐼 クッキング「ふわふわ美味しい『お好み焼き』を作ろう」	12/9(土) 10:00~12:00	小学3~6年生12人	700円	
🐼 フローリスト「クリスマスのハーブムーンリース」	12/9(土) 13:00~15:00	小学3~6年生15人	1,000円	
🐼 スポーツチャンバラ「スポーツチャンバラで勝負をしよう!」	12/10(日) 13:00~15:00	小学生と保護者15組	無料	
🐼 パティシエ「カップでパイ包み、ケーキをデコレーション」	12/16(土) 10:00~12:00	小学3~6年生12人	600円	
🐼 自分だけのクリスマスツリーでクリスマスを迎えよう!!	12/23(土) 10:00~11:30	小学生以上30人	1,700円	
🐼 国際交流「ベン先生と『アメリカのクリスマスパーティー』」	12/23(土) 10:00~12:00	小学生20人	無料	
🐼 スポーツ鬼ごっこ「進化した本気の遊び『スポーツ鬼ごっこ』」	12/23(土) 13:00~15:00	小学生20人	無料	
🐼 宿題サポート「大学生といっしょに!宿題はラクラク!」	12/26(火)~28(木) 10:00~12:00	小学生20人	無料	
🐼 歴史教室「楽しく作ろう ミニチュア縄文土器&土偶」	12/26(火) 13:00~14:30	小学生20人	無料	
🐼 国際交流「台湾の『日正月』の文化を体験!」	12/27(水) 13:00~15:00	小学3~6年生20人	無料	
西部市民センター ☎017-788-2491				
楽しい石碑の見方～新城・石江地区の石碑～	12/1(金) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料	11/1(水)9:00~来館
パツ!とできる簡単優しいトレーニング	12/4・11の月曜日10:00~12:00	50歳以上30人	無料	11/1(水)9:00~来館
🐼 ①一般水泳教室3期 ※2/23除く全10回 ②小学生水泳教室3期 ※全10回	①1/12~3/22(金) 13:00~15:00 ②1/11~3/14(木) 16:00~18:00	①18歳以上20人 ②小学生20人	4,500円(抽選)	11/1(水)10:00~30(木)19:00来館、12/1(金)9:30抽選、10:00結果発表
🐼 青森の冬に負けない!!楽しい身体づくり運動	12/16・23の土曜日10:00~12:00	小学1~3年生10人	無料	★
🐼 親子で作ろう!クリスマスケーキ	12/24(日) 10:00~13:00	小学生と保護者12組	2,800円	11/5(日)10:00~料金持参で来館
東部市民センター ☎017-736-6255				
シリーズ歌声教室「季節の歌を明るく元気に歌いましょう」	11/27(月) 10:00~12:00	18歳以上15人	無料	11/6(月)9:00~来館・電話
青森市宮田地区の中世遺跡～発掘調査成果から見た暮らし～	11/29(水) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	11/8(水)9:00~来館・電話
千葉先生の「華やかなクリスマスケーキ作り」	12/8(金) 10:00~13:00	18歳以上の女性12人	1,700円	11/17(金)9:00~料金持参で来館
初心者へのシニアスマホ教室～基礎と応用～	12/13・20の水曜日10:00~12:00	60歳以上10人	無料	11/22(水)9:00~来館・電話
🐼 東部キッズスクール「Xmasバルーンアート教室」	12/16・23の土曜日10:00~12:00	小学生16人	500円	11/24(金)9:00~料金持参で来館
大野市民センター ☎017-739-6228				
介護予防運動～要介護にならないために～	12/5~26の火曜日13:00~15:00	18歳以上10人	無料	11/1(水)9:00~電話・来館
クリスマスを彩る素敵なフラワーリース	12/7(木) 10:00~12:00	18歳以上10人	2,000円	11/1(水)9:00~電話・来館
横内市民センター ☎017-738-8723				
初めてのスマホ教室	11/14(火)・15(水) 13:30~15:30	18歳以上12人	無料	11/1(水)10:00~電話・来館
ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	11/20(月) 10:00~12:00	18歳以上15人	無料	11/6(月)10:00~電話・来館
絵手紙でクリスマスカードや年賀状を送ろう	11/21・28の火曜日13:00~15:00	18歳以上12人	1,000円	11/7(火)10:00~電話・来館
漬け物教室「聖護院大根の千枚漬け」	11/24(金) 10:00~13:00	18歳以上12人(抽選)	700円	11/8(水)10:00~11(土)20:00電話・来館、11/12(日)13:00~抽選、当選者へ電話連絡
お菓子作り教室「簡単ケーキサレ」	11/26(日) 10:00~13:00	18歳以上12人	2,500円	11/11(土)10:00~電話・来館
千代紙で作るクリスマスツリー・和紙で作る鶴のお正月飾り	11/27(月) 13:00~16:00	18歳以上15人	500円	11/13(月)10:00~電話・来館
漬け物教室「ますとキャベツの漬物」	12/9(土) 10:00~13:00	18歳以上12人(抽選)	900円	11/22(水)10:00~25(土)20:00電話・来館、11/26(日)13:00~抽選、当選者へ電話連絡

☑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、10月4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
戸山市民センター ☎017-743-0720				
初心者向け！英会話教室part3～ショッピング編	11/21・28の火曜日10:00～12:00	18歳以上15人	無料	11/4(土)9:00～電話・来館
アーティシャルフラワーでお正月飾りを作ろう	11/30(木)10:00～12:00	18歳以上8人	2,000円	11/5(日)9:00～電話・来館
郷土料理教室～おこわと漬物と草餅～	12/5(火)10:00～13:00	18歳以上12人	1,000円	11/11(土)13:00～電話・来館
油川市民センター ☎017-788-1201				
税務署が教える贈与税のお話	11/22(水)10:00～12:00	18歳以上20人	無料	11/1(水)9:00～電話・来館
【地域力アップ講座】はじめてのスマホ体験	11/27～12/11の月曜日10:00～12:00	60歳以上10人	無料	11/2(木)9:00～電話・来館
クリスマスを手作りディナーで迎えよう	12/6(水)10:00～13:00	18歳以上13人	2,000円	11/6(月)9:00～電話・来館
 お正月飾り「熊手」と「しめ飾り」を作ろう	12/9(土)10:00～12:00	小学生以上10人 ※小学生は保護者同伴	800円	11/9(木)9:00～電話・来館
古川市民センター ☎017-776-8082				
自分の身体年齢は若いかな？	11/21(火)10:00～12:00	18歳以上15人	無料	11/7(火)10:00～電話・来館
自分にやさしく笑って鍛えてマナフィット！	11/25～12/23の土曜日10:00～12:00	中学生以上30人 (抽選)	無料	11/18(土)9:00～9:30 来館、9:30～抽選
初めてのスマホ操作からネット被害防止	11/28(火)10:00～12:00	60歳以上15人 (抽選)	無料	11/2(木)～9(木)来館、 11/10(金)10:00～公開抽選、 11/16(木)9:00～17:00電話・来館で確認
一度は体験～プールに服を着たまま入る～	12/5(火)10:00～12:00	18歳以上10人	無料	11/16(木)10:00～電話・来館
荒川市民センター ☎017-739-2343				
雪と氷の文化史～津軽地方の製氷と氷雪利用～	11/21(火)13:30～15:30	18歳以上30人	無料	11/7(火)9:00～電話・来館
からだスッキリ！リフレッシュヨガ	11/24(金)13:30～15:00	18歳以上20人	無料	11/10(金)9:00～電話・来館
食命人が教える！冬レシピ	11/26(日)10:00～13:00	中学生以上12人	1,000円	11/10(金)9:00～電話・来館
梅ちゃん先生のお料理教室～お正月料理～	12/2(土)10:00～13:00	中学生以上12人	1,000円	11/17(金)9:00～電話・来館
わら細工教室～手作りのお正月飾り～	12/10(日)10:00～12:00	中学生以上20人	500円	11/24(金)9:00～電話・来館
 アタマとカラダを使って遊ぼう！ ～キッズシナプソロジー®教室～	11/18(土)14:00～15:30	5歳～小学3年生 30人	無料	11/2(木)9:00～電話・来館
 梅ちゃん先生のお料理教室～親子でお肉料理～	11/23(木)10:00～13:00	小学生と保護者6組12人	無料	11/8(水)9:00～電話・来館
沖館市民センター ☎017-761-4161				
羊毛でちくちく作るサンタさん	11/12(日)9:30～12:00	中学生以上10人	1,000円	11/2(木)9:00～電話・来館
要注意！最近起こっている詐欺の手口	11/17(金)10:00～12:00	18歳以上20人	無料	11/2(木)9:00～電話・来館
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	18歳以上12人	1,500円	11/6(月)9:00～電話・来館
北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244				
体が硬い人向けストレッチ「三つのアプローチ」	12/6・13の水曜日10:00～12:00	18歳以上12人	無料	11/1(水)9:00～電話・来館
定時制分校のあゆみ	12/8(金)10:00～12:00	18歳以上25人	無料	11/1(水)9:00～電話・来館
聴く旅「マレーシア&中国」	12/11(月)10:00～12:00	18歳以上20人	無料	11/1(水)9:00～電話・来館
お肉の料理教室～おもてなし編～	12/16(土)10:00～13:00	18歳以上12人 (抽選)	無料	11/13(月)～15(水)9:00～ 電話・来館 11/17(金)9:00 ～開催場所へ結果掲示

申込方法欄が★の講座及び17ページ「市民大学公開講座」は下記の方法でお申込みください

[申込方法] 11/15(水)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。※11/22(水)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)

《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 病厄除守護神
廣田神社
www.hirotajinja.or.jp



青森県青森市長島2丁目13-5 Tel. 017-776-7848