

# 令和6年度 中央 市民センター 市民スクール情報

10月 ~ 3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
10月	太極拳で冬場の健康維持 ~柔軟なカラダを作ってケガを予防しよう! ~	10/10	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 35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 10/10,17,24,31
10月	「我が家にも関係があるかも?」~今から考えたい相続のお話~	10/14	月	10:00~12:00	ほけんの窓口グループ(株)	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
10月	災害から身を守る~過去の大地震から学ぶ防災知識~	10/16	水	13:30~15:00	青森市危機管理課	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
10月	親子でもOK! 本格イタリアンパスタ教室	10/19	土	10:00~13:00	Cucina Italiana 主宰 高橋 裕美子	小学3年生以上(小学生は保護者同伴) 20人	1,500円	エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具	
10月	オリジナルデザインで自分だけのプレートハーバリウムを作ろう!	10/22	火	13:30~15:30	ローズミルフィ青森 横内 恵美子	18歳以上 20人	1,500円	持ち帰り用紙袋、筆記用具	
10月	石碑で見る歴史~合浦公園の石碑巡り~	10/23	水	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	筆記用具	2回シリーズ 10/23、講義 30、フィールドワーク
10月	青森の伝統文化版画を体験しよう~版画で作るオリジナル年賀状~	10/26	土	13:30~15:30	日本版画院同人 西村 恵美子	小学5年生以上 12人	700円	彫刻刀、水彩絵の具、絵筆	5回シリーズ 10/26,11/2,9,16,30
10月	暮らしの税教室! 土地や建物を売ったときの税のお話~不動産の譲渡に係る税金と特例について~	10/29	火	13:30~15:00	青森税務署	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
11月	こぎん刺し~縫わずにできるがまぐちを作ってみよう~	11/4	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	
11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	11/5	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	
11月	シニア向けスマートフォン教室	11/6	水	13:30~15:30	(株) A-PLUS	18歳以上 30人	無料	筆記用具、お持ちのスマートフォン	3回シリーズ 11/6,13,20
11月	こんな時どうすれば? ~強引な販売や勧誘、高額請求について~	11/7	木	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	
11月	シニアいきいき体操教室~楽しい体操で元気になろう~	11/8	金	10:00~12:00	介護予防運動指導員 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 11/8,15
11月	楽しいつけもの教室~聖護院大根の千枚漬け~	11/19	火	10:00~12:00	漬物愛好家 川浪 祐子	18歳以上 15人	800円	エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用樽(蓋つき10L)	
11月	健康食品と医薬品の違い:健康食品(機能性表示食品)で、本当に効くの? ~	11/21	木	13:30~15:00	青森大学 薬学部 教授 清水 保明	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
11月	大切な人にしてあげたいアロマハンドマッサージ	11/21	木	10:00~12:00	アロマサロン リラ・ナチュラル 主宰 中川 麻子	18歳以上 20人	1,000円	運動しやすい服装、フェイスタオル、バスタオル、水分補給用飲料、ビニール袋	2回シリーズ 11/21,28
11月	遺跡から見た古代の青森で起きた災害	11/26	火	10:00~12:00	青森県埋蔵文化財調査センター資料保存活用GM 茅野 嘉雄	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
11月	家庭のできるソフト整体	11/27	水	13:30~15:30	青森市生涯学習指導員 神 一男	18歳以上 20人	無料	運動しやすい服装、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル)、水分補給用飲料、筆記用具	
12月	椅子に座って簡単ヨガ! ~椅子ヨガをやってみよう~	12/3	火	10:00~12:00	ヨガボディワーカー 小田桐 都	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、水分補給用飲料	
12月	楽しく安全にインターネットを使いたい! ~ネット被害防止講座~	12/4	水	10:00~11:30	青森県警察本部サイバー犯罪対策課	18歳以上 20人	無料	筆記用具	

12月	歌を歌って仲間づくり！～『唱歌・合唱』や『歌謡曲』～	12/5	木	10:00～12:00	青森市レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏	18歳以上 30人	無料	筆記用具		
12月	和の伝統文化体験～「和のお香」匂袋作り～	12/7	土	10:00～12:00	和の伝統文化体験教室「爽華」 代表 森山 孝子	中学生以上 15人	1,500円	筆記用具		
12月	初めてでも大丈夫！バレエストレッチとエクササイズで姿勢を整えよう！	12/8	日	14:30～15:30	万里バレエ・ミュージカルダンススタジオ 種市 万里子	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		
12月	冬の運動不足を解消しよう！エアロビクス&ストレッチ	12/10	火	10:00～12:00	日本体育協会公認エアロビックインストラクター 齋藤 由美子	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	2回シリーズ 12/10,17	
12月	暮らしの税教室「確定申告についてのお話」～確定申告の基本について分かりやすく～	12/11	水	13:30～15:00	青森税務署	18歳以上 30人	無料	筆記用具		
12月	造花でつくる自分だけのカラフルしめ飾り講座～世界に一つだけのしめ飾りをつくろう～	12/12	木	13:30～15:30	ローズミルフィ青森 横内 恵美子	18歳以上 20人	2,000円	持ち帰り用紙袋、筆記用具		
12月	いつまでも若々しく！老化を防いで身体の中から健康に	12/13	金	10:00～11:30	明治安田生命	18歳以上/ 女性 30人	無料	筆記用具		
12月	備えて安心！土地の相続や登記について学ぼう	12/14	土	13:30～15:30	日本FP協会認定ファイナンシャル・プランナー 畑中 慎一	18歳以上 30人	無料	筆記用具		
12月	マシュー先生の楽しい英会話教室～イベントで役立つ英会話編～	12/18	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 12/18,25	
12月	親子でもOK！自分だけのクリスマスツリーでクリスマスを迎えよう！！	12/21	土	10:00～11:30	灯匠亜理子 主宰 工藤 勇人	小学生以上 30人	1,700円	筆記用具		
12月	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～	12/27	金	10:00～12:00	いけばな小原流 一級家元教授 伊藤 豊扇	18歳以上 20人	2,500円	花バサミ(貸し出しもあり)、お手ふき、持ち帰り用の紙袋		
1月	親子でバレエ教室～バレエとトークでリフレッシュしよう♪～	1/12	日	14:30～15:30	万里バレエ・ミュージカルダンススタジオ 種市 万里子	1歳～未就学 児とその保護 者 20人	無料	運動しやすい服装、厚手の靴下、タオル、ヨガマット(バスタオル)、水分補給用飲料		
1月	はじめてのスマホ教室	1/15	水	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	2回シリーズ 1/15,22	
1月	覚えておきたい保険講座～介護・認知症とお金のお話～	1/18	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		
1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	1/21	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		
1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	1/27	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		
1月	ちゃんと管理できてますか？～クレジットカードや電子マネーのトラブル～	1/29	水	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		
1月	介護保険で利用できるサービス	1/30	木	13:30～14:30	青森市介護保険課	18歳以上 30人	無料	筆記用具		
2月	親子でもOK!ひょうたんランプを作ってみよう	2/1	土	13:30～15:30	灯匠亜理子 主宰 工藤 勇人	小学5年生以上 (小学生は保護者同伴)	15人	3,500円	筆記用具	3回シリーズ 2/1,8,15
2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	2/4	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		
2月	筋膜をほぐして冬場のけがを予防しよう！	2/6	木	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		
2月	特殊詐欺にご注意を！～被害にあわないためのポイント～	2/7	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		
2月	フィットネスで冬の運動不足を解消しよう！	2/14	金	10:00～12:00	AFAAインストラクター 和島 知己	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	2回シリーズ 2/14,21	

2月	認知症サポーター養成講座	2/15	土	10:00~12:00	青森市高齢者支援課	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
2月	エコドライブ&暮らしに役立つミニエコ講座！～地球にも家計にもやさしいエコの話～	2/20	木	10:00~11:30	青森市ストップ温暖化センター	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
2月	知っておきたい終活のお話～エンディングノートの書き方などについて～	2/26	水	10:00~11:30	青森市高齢者支援課	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
3月	初めてでも安心！エアロビクス&ストレッチで楽しく運動習慣づくり	3/4	火	10:00~12:00	日本体育協会公認エアロビックインストラクター 齊藤 由美子	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	2回シリーズ 3/4,11
3月	マシュー先生の楽しい英会話教室～海外旅行で役立つ英会話編～	3/5	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 3/5,12