

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				
東部ユニカール入門教室	5/17~31の火曜日 13:00~15:00	20歳以上6人	無料	5/10(火)9:00~電話・来館
東部キッズスクール「思いやりの心を学ぶ・極真空手入門教室」	5/18~6/1の水曜日 19:00~20:00	小学生(保護者同伴)5人	無料	5/7(土)9:00~電話・来館
初心者でも大丈夫!「しなやかな体へピラティス教室」	5/20~6/3の金曜日 10:00~11:00	18歳以上10人	無料	5/11(水)9:00~電話・来館
楽しく仲間づくり健康づくり!レクダンス【前期】	5/20~6/3の金曜日 13:00~15:00	18歳以上10人	無料	5/11(水)9:00~電話・来館
シリーズ「懐かしの歌声教室」~①音楽レクリエーション・春を歌う~	5/25(水) 10:00~12:00	18歳以上15人	無料	5/12(木)9:00~電話・来館
「シニア向けスマートフォン教室」~基礎コース・文字入力とカメラを学ぶ~	5/27(金) 10:00~12:00	60歳以上10人	無料	5/13(金)9:00~電話・来館
琴伝流「楽しい大正琴入門教室」【前期】	6/2・16・30の木曜日 10:00~12:00	18歳以上7人	500円	5/19(木)9:00~料金持参で来館
体幹を鍛えよう!石川久美子社中「津軽笑っせ手踊り教室」【前期】	6/2・9の木曜日 19:00~20:30	5人	無料	5/19(木)9:00~電話・来館
インテリアグリーン「愛らしい苔玉づくり体験」	6/6(月) 10:00~11:30	18歳以上10人	無料	5/16(月)9:00~電話・来館
初心者大歓迎!「東部バドミントン教室」	6/7~21の火曜日 19:00~21:00	18歳以上15人	900円	5/21(土)9:00~電話・来館
東部キッズスクールベンジャミン先生の「わくわく英会話①」	6/11(土) 10:00~11:30	小学1~3年生20人	無料	5/21(土)9:00~電話・来館
●大野市民センター ☎017-739-6228				
川口松子の季節のお花でフラワーアレンジメント♪	6/7(火) 13:00~15:00	18歳以上15人	2,000円	5/1(日)9:00~電話・来館
●横内市民センター ☎017-738-8723				
手芸教室こぎん初心者向け「ポケットティッシュ入れ」	5/24・31の火曜日 10:00~12:00	18歳以上15人	300円	5/10(火)10:00~電話・来館
遊歩道文芸のこみち~風薫る5月のウォーク~	5/26(木) 10:00~11:30	18歳以上15人	無料	5/12(木)10:00~電話・来館
始めようボランティア!!どんなのがあるの?活動ってどうやるの?	6/1(水) 10:00~11:00	18歳以上20人	無料	5/18(水)10:00~電話・来館
県産羊毛でフェルトコースター、フェルトボール作り	6/11(土) 10:00~13:00	小学4年生~中学生6人	500円	5/28(土)10:00~電話・来館
●戸山市民センター ☎017-743-0720				
スマホ教室~基本操作と写真の活用法を学ぼう~	5/26,6/2の木曜日 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	5/1(日)9:00~電話・来館
親子で音楽コミュニケーション	5/29(日) 10:00~12:00	未就学児と保護者15組	無料	5/1(日)9:00~電話・来館
●油川市民センター ☎017-788-1201				
はじめてのヨガ	5/23~6/6・20の月曜日 13:00~15:00	18歳以上20人	無料	5/2(月)9:00~電話・来館
草木染め体験、マリゴールでシルクオーガンジーストール	5/31(火) 10:00~12:00	18歳以上10人	2,000円	5/6(金)9:00~電話・来館
●古川市民センター ☎017-776-8082				
動いて笑ってストレス発散!マナフィット	5/14・21,6/4~18の土曜日 10:00~11:30	中学生以上20人(抽選)	無料	5/7(土)9:00~9:30 来館受付、9:30~抽選
野菜の栽培講座(茄子・ピーマン・トマト)	5/23(月) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	5/10(火)10:00~電話・来館
花壇の花・鉢植えの花の手入れ方法	5/30(月) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	5/17(火)10:00~電話・来館
実践~AEDの使い方~	6/5(日) 9:30~12:30	18歳以上20人	無料	5/20(金)10:00~電話・来館
●荒川市民センター ☎017-739-2343 〒030-0111 荒川字柴田129-1				
ママ&ベビー・キッズフィットネス~産後のボディリカバリー~	5/17(火) 10:00~11:30	3歳以下と保護者15組30人	無料	5/2(月)9:00~電話・来館
今日は俺が作るぜ!男の料理教室~春~	5/21(土) 10:00~13:00	中学生以上の男性12人	1,000円	5/6(金)9:00~電話・来館
からだスッキリ!リフレッシュヨガ	5/23(月) 19:00~20:30	高校生以上20人	無料	5/9(月)9:00~電話・来館
伝統を結ぶ水引教室~お花をつつむ~	5/28(土) 10:00~12:00	中学生以上15人	1,000円	5/13(金)9:00~電話・来館
アタマもカラダもキラキラ~シナプソロジー®&エアロピクス教室~	6/2~23の木曜日 10:00~12:00	18歳以上30人	無料	5/19(木)9:00~電話・来館
手作りスイーツ教室~笹餅~	6/10(金) 10:00~13:00	18歳以上12人(抽選)	800円	5/25(水)必着で、往復はがきに住所・氏名・電話番号・年齢を記入し郵送で、荒川市民センターへ
わら細工教室~手作りミニほうき~	6/11(土) 10:00~12:00	中学生以上20人	500円	5/30(月)9:00~電話・来館
●沖館市民センター ☎017-761-4161				
レクダンスのリズムにのって健康づくり	5/16~6/13の月曜日 13:30~15:30	18歳以上30人	無料	5/2(月)9:00~電話・来館
春の山菜料理を楽しむ	5/20(金) 10:00~13:00	18歳以上20人	1,500円	5/6(金)9:00~電話・来館
【地域力アップ講座】北洋硝子工場見学~津軽びいどろができるまで~	5/21(土) 10:00~12:00	中学生以上20人	無料	5/6(金)9:00~電話・来館
はじめての陶芸教室~ちよっとおしゃれな皿づくり~	5/28,6/4・25,7/16の土曜日 10:00~12:00	18歳以上10人	1,500円	5/9(月)9:00~電話・来館
●北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244				
東洋医学「日常生活での活用法と運動」	5/25~6/8の水曜日 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	5/1(日)9:00~電話・来館
仕事に家事に「段取り力」を高めて生活改善!	5/29(日) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	5/1(日)9:00~電話・来館
梅ちゃん先生の「地元の食材を使った料理」	6/11(土) 10:00~13:00	18歳以上12人(抽選)	1,000円	5/11(水)~18(水)の9:00~電話・来館 5/26(木)9:00~抽選結果揭示
レクリエーションで、楽しく生き生きと	6/13(月) 10:00~12:00	60歳以上30人	無料	5/15(日)9:00~電話・来館
シニア向け「初めてのパソコン操作」	6/20~7/4の月曜日 13:00~15:00	50歳以上5人(抽選)	無料	5/15(日)~22(日)の9:00~電話・来館 5/30(月)9:00~抽選結果揭示

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、4月4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	日常生活で使えるペン習字～目からウロコの文字の書き方～	6/1～29の水曜日 10:00～12:00	18歳以上12人	1,500円
	2	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～	6/2～16の木曜日 14:00～15:00	18歳以上30人	無料
	3	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～	6/6～27の月曜日 10:00～12:00	18歳以上30人	無料
	4	暮らしの税教室「高齢者と年金の税のお話」～高齢者が受けられる特例について～	6/6(月) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料
	5	歌を歌って仲間づくり！～『唱歌・合唱』や『歌謡曲』～	6/10(金) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料
大野市民センター	6	あおり運転とアンガーマネジメント	6/12(日) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料
	7	アロマブレンド講座～香りの旅へ～	6/14(火) 13:00～15:00	18歳以上10人	1,000円
戸山市民センター	8	目指そうクビレ美人！ベリーダンスで骨盤運動	6/6～27の月曜日 10:00～12:00	18歳以上15人	無料
	9	水引モチーフ付のブックバンドを作ってみよう	6/14(火) 10:00～12:00	18歳以上8人	500円
	10	本物そっくり!!クレイアート体験～粘土細工を楽しもう～	6/24(金) 10:00～12:00	18歳以上10人	800円
	11	肩こり腰痛改善体験	6/29、7/13の水曜日 10:00～12:00	18歳以上15人	無料
	12	背骨コンディショニング®で歪み矯正	6/2～23の木曜日 10:00～12:00	18歳以上20人	無料
西部市民センター	13	シニア向けスマホ初心者講座～メールやビデオ通話を楽しもう～	6/6～20の月曜日 10:00～12:00	18歳以上20人	無料
	14	リズムにノって健康づくり レクダンス	6/11～25の土曜日 13:00～15:00	18歳以上30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	クッキング「みんなでランチクッキング『照り焼きバーガー』&『すっきりさわやかレモンスカッシュ』」	6/11(土) 10:00～12:00	3～6年生12人	600円
2	空手道「心と体と技を磨く！キッズ空手道場」	6/11～7/2の土曜日 13:00～15:00	1～6年生20人	無料
3	ロボットプログラミング「センサーを利用した自動運転に挑戦しよう！」	6/11(土) 13:00～15:00	4～6年生9人	無料
4	パティシエ「もうすぐ七夕『願いをこめた星空のアイシングクッキーを作ろう』」	6/25(土) 10:00～12:00	1～6年生20人	600円

[申込方法] 5/16(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。※5/23(月)から結果通知

●申込用紙（キッズスクールはなし/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 E017-775-7048、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

◆こどもの映写会

時 5月22日(日) 10:00～10:30

因「楽しいムーミン一家」より「魔法の帽子」

入 料 25人(当日先着順)/無料

◆5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 土曜日 ①11:00 ②13:30

果てなき宇宙の旅 日曜日・祝日 13:30 (15日除く)

プラネくと星空さんぽ 日曜日・祝日 11:00 (15日除く)

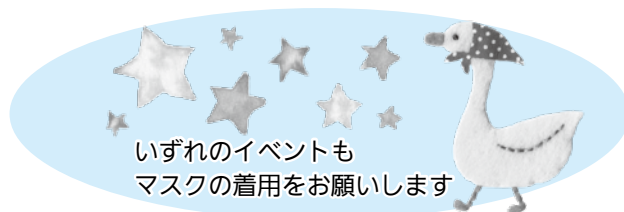
絵話「むすめをなくしたためみ」(幼児向け・約40分)

◆おとなの映写会

時 5月27日(金) 10:00～11:38

因「哀愁バルカン超特急(旧版)」…列車の中での一事件から始まるユーモアとサスペンスにあふれたヒッチコックのイギリス時代の代表作(1938年/吹替版)

入 料 50人(当日先着順)/無料



自衛官等募集 岡自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所 (☎017-783-2995)

※年齢は令和5年4月1日現在

募集種目/概要	応募資格	受付期間	試験日	試験会場
幹部候補生 部隊の指揮官となる幹部自衛官を養成	22歳以上26歳未満（修士課程修了者(見込み含む)は28歳未満)	6/16(木)まで	6/25(土)	第2合同庁舎