

## 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
<b>●東部市民センター ☎017-736-6255</b>				
「初心者」の絵手紙教室【前期】～心の贈り物・初夏を描く～	6/20(月)・21(火) 10:00～12:00	18歳以上5人	無料	6/10(金)9:00～電話・来館
「シニア向けスマートフォン教室」～インターネットとアプリを学ぶ～	6/24(金) 10:00～12:00	60歳以上10人	無料	6/10(金)12:00～電話・来館
筋肉にアプローチ「ヨガレッスン」	7/5～19の火曜日 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	6/14(火)9:00～電話・来館
【地域力アップ講座】地元の盆踊り「原別音頭」でコミュニティづくり	7/6・13の水曜日 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	6/22(水)9:00～電話・来館
東部キッズスクール コートニー先生の「わくわく英会話②」	7/10(日) 10:00～11:30	小学生20人	無料	6/18(土)9:00～電話・来館
<b>●大野市民センター ☎017-739-6228</b>				
リズムダンスで体づくり♪	7/7～28の木曜日 13:00～15:00	18歳以上40人	無料	6/1(水)9:00～電話・来館
初心者向けスマホ教室	7/12・19の火曜日 13:00～15:00	60歳以上15人	無料	6/1(水)9:00～電話・来館
最近の葬儀事情	7/26(火) 13:00～15:00	18歳以上20人	無料	6/1(水)9:00～電話・来館
<b>●横内市民センター ☎017-738-8723</b>				
緑(ゴーヤ)のカーテン始めよう!	6/15(水) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	6/1(水)10:00～電話・来館
教えて!民生委員の仕事!	6/16(木) 10:00～12:00	18歳以上25人	無料	6/2(木)10:00～電話・来館
お菓子作り教室～杏仁豆腐～	6/18(土) 10:00～13:00	18歳以上12人	2,000円	6/3(金)10:00～電話・来館
うちカフェ応援 初心者向けコーヒー教室	6/24(金) 10:00～12:00	18歳以上16人	1,000円	6/10(金)10:00～電話・来館
～ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ～	6/27(月) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	6/13(月)10:00～電話・来館
らくらくスマホ教室	6/28(火)・29(水) 10:00～12:15	18歳以上12人	無料	6/14(火)10:00～電話・来館
初めての絵手紙～夏の便りは絵手紙で～	7/5・12の火曜日 13:00～15:00	18歳以上12人	1,000円	6/21(火)10:00～電話・来館
教えて!「介護保険制度で利用できるサービス」	7/8(金) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	6/23(木)10:00～電話・来館
親子でクッキング ランチ編(親子の食育教室)	7/9(土) 10:00～13:00	小学生と保護者6組12人	1,000円	6/25(土)10:00～電話・来館
<b>●戸山市民センター ☎017-743-0720</b>				
ゴーヤで緑のカーテンを育てよう!	6/18(土) 10:00～12:00	12人(小学生以下保護者同伴)	無料	6/2(木)9:00～電話・来館
<b>●油川市民センター ☎017-788-1201</b>				
大人のバレエストレッチ	6/25～7/16の土曜日 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	6/1(水)9:00～電話・来館
エコライフを楽しむ、牛乳パックでペンスタンド作り	7/5(火) 10:00～12:00	18歳以上10人	300円	6/2(木)9:00～電話・来館
心と体を整える太極拳入門	7/6～8/3の水曜日 10:00～12:00	18歳以上12人	無料	6/6(月)9:00～電話・来館
夏バテしない料理教室	7/7(木) 10:00～13:00	18歳以上13人	1,500円	6/7(火)9:00～電話・来館
<b>●古川市民センター ☎017-776-8082</b>				
楽しくさっぱりSHINOメソッド～その人流の体操～	6/26～7/31の日曜日 9:00～10:00	60歳以上20人	無料	6/10(金)10:00～電話・来館
【地域力アップ講座】住んでみたい街ーその1ー	7/2(土) 10:00～12:00	中学生以上20人	無料	6/15(水)10:00～電話・来館
秋野菜の育て方	7/15(金) 10:00～11:00	18歳以上20人	無料	6/29(水)10:00～電話・来館
<b>●荒川市民センター ☎017-739-2343</b>				
【地域力アップ講座】できるうちにお家を片付けよう!	6/17(金) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	6/3(金)9:00～電話・来館
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～	6/21(火) 10:00～11:30	3歳以下と保護者15組30人	無料	6/7(火)9:00～電話・来館
弾んで楽しくフィットネス! ～トランポリンエクササイズ～	6/25(土) ①18:30～19:30 ②20:00～21:00	高校生以上各10人	無料	6/13(月)9:00～電話・来館
からだスッキリ!リフレッシュヨガ	6/27(月) 19:00～20:30	高校生以上20人	無料	6/14(火)9:00～電話・来館
心しずかに自分と向き合う～写経と心にひびくお話～	7/8(金) 18:30～20:30	中学生以上20人	無料	6/24(金)9:00～電話・来館
【地域力アップ講座】「わたしノート」を使ってこれからの人生を考えよう	7/13(水) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	6/30(木)9:00～電話・来館
<b>●沖館市民センター ☎017-761-4161</b>				
赤ちゃん&MAMAの楽しい時間～赤ちゃんとのスキンシップ&ママのリラックスtime～	6/9・16・30、7/7の木曜日 10:00～12:00	1歳までの赤ちゃん と保護者10組20人	無料	6/1(水)9:00～電話・来館
シニア向けのスマホ教室	6/14～28の火曜日 10:00～12:00	50歳以上12人	無料	6/2(木)9:00～電話・来館
はじめての社交ダンス	6/16～7/14の木曜日 13:30～15:30	18歳以上10人	無料	6/2(木)9:00～電話・来館
【地域力アップ講座】語り人なやわや公演～津軽弁の昔この語り～	6/23(木) 10:00～11:30	18歳以上30人	無料	6/3(金)9:00～電話・来館
アロマで指先まで美しく!～美爪のセルフケア～	6/26(日) 10:00～12:00	18歳以上10人	1,000円	6/3(金)9:00～電話・来館
<b>●西部市民センター ☎017-788-2491</b>				
青森の夏にピタリ!!簡単灯ろう絵あんどん作り	7/5～26の火曜日 10:00～12:00	18歳以上10人	2,000円	6/1(水)10:00～料金持参で来館
立体切り絵の水族館	7/18・25の月曜日 10:00～12:00	小学生10人	500円	6/7(火)10:00～料金持参で来館
<b>●北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244</b>				
山城探訪第6弾!内真部館	6/23(木) 9:00～12:30	18歳以上20人 (抽選)	無料	6/1(水)～5(日)9:00～電話・来館、 6/9(水)9:00～抽選結果揭示
J A青森奥内地区女性部の「笹餅づくり」	7/2(土) 13:00～16:00	中学生以上12人 (抽選)	500円	6/2(木)～9(木)9:00～電話・来館、 6/16(木)9:00～抽選結果揭示
地域探訪「葉草・ハーブ園観察&寄せ植え体験」	7/13(水) 10:00～12:00	18歳以上20人 (抽選)	500円	6/14(火)～21(火)9:00～電話・来館、 6/28(火)9:00～抽選結果揭示
たいぞう&ikukoの生演奏「聞こう!昭和の歌」	7/15(金) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	6/15(水)9:00～電話・来館
私が見た南上磯の歴史と民俗	7/20(水) 10:00～12:00	18歳以上20人 (抽選)	無料	6/21(火)～28(火)の9:00～電話・来館 7/5(火)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、5月9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	アドバンスドコーヒーマイスター直伝! コク深いアイスコーヒーの淹れ方教室	7/4(月) 10:00~12:00	18歳以上20人	1,200円
	2	アタマとカラダを同時に使って、楽しく脳を活性化! シナプソロジー®	7/5~26の火曜日 10:00~12:00	18歳以上30人	無料
	3	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~	7/7(木) 10:00~11:30	18歳以上30人	無料
	4	太極拳でリラックス~ストレスを解消してカラダのバランスを整えよう!~	7/7~28の木曜日 13:30~15:30	18歳以上30人	無料
	5	防災対策の基礎知識について	7/8(金) 10:00~11:30	18歳以上30人	無料
	6	ライフプランと生命保険~生命保険の基礎知識~	7/16(土) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料
	7	くるみボタンでかわいいこぎん魚を作ろう!	7/18(月) 13:00~15:00	中学生以上15人	1,000円
	8	親子でもOK! 貝殻とシーグラスで素敵なフォトフレームを作ろう!	7/23(土) 13:00~15:00	小学生以上15人	1,000円
	9	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~青森野菜を使った夏料理編~	7/25(月) 10:00~13:00	18歳以上20人	1,500円
	10	親子でもOK! 正しいねぶた衣装の着付け教室	7/30(土) 10:00~12:00	18歳以上の女性15人	無料
西部市民センター	11	あおもり街てくガイド~散策するポイントをご紹介~	7/4(月) 10:00~12:00	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	ダンス&ウォーク「みんなで踊ろう♪『K-POPカバーダンス』」 ①Aコース②Bコース	7/2~23の土曜日 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00	①1~2年生20人 ②3~6年生20人	無料
2	クラフト教室「ねんどみたいなロウで作る『こびとさんのキャンドル』」	7/2(土) 13:00~15:00	1~6年生30人	600円
3	国際交流【ゲーム】「国際交流員ベン先生に教わる『アメリカで人気のゲームをたくさん楽しんじゃおう!』」	7/3(日) 13:00~15:00	1~6年生15人	無料
4	親子クッキング「国産牛のがっつりジュースステーキ丼と桜姫鶏と夏野菜のスープ」	7/9(土) 10:00~12:00	3~6年生と保護者12組	無料
5	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』」	7/9(土) 10:00~12:00	1~6年生20人	無料
6	津軽こぎんざし「初めてでも大歓迎! 『こぎんざしの基本 かわいいくるみボタンを作ろう!』」	7/18(月) 10:00~12:00	3~6年生15人 (3年生は保護者同伴)	500円
7	パティシエ「見た目も豪華! 果物たっぷり『フルーツパフェ』作ろう!」	7/23(土) 10:00~12:00	3~6年生12人	600円
8	親子レクリエーション「夏休み! お祭り騒ぎで楽しもう! 『遊びがいっぱいレクリエーションひろば』」	7/24(日) 13:00~15:00	1~6年生と保護者20組	1人100円
9	絵画教室「プロに教わる! 画展作品をランクアップさせる絵画のテクニク」	7/25(月)・26(火) 10:00~12:00	3~6年生20人	無料
10	電気エネルギー教室「『プロが教える電気のみみつ』電気工作チャレンジ作品のおみやげ付き」	7/25(月) 13:00~15:00	3~6年生30人	無料
11	そろばん教室「そろばんで脳トレ『珠算式暗算トレーニング入門』」 ①Aコース②Bコース	7/27(水) ①10:00~11:00 ②11:00~12:00	1~6年生各10人	無料
12	国際交流「おでかけバーチャル ようこそ台湾『行ってみたい! 国際交流員に教わる 台湾ってどんな国?』」	7/27(水) 13:00~15:00	3~6年生20人	無料
13	木工教室「県産木材を使って『環境に優しい木工作品を作ってみよう!』仕上げはオリジナルアレンジで」	7/28(木) 13:00~15:00	4~6年生20人	無料
14	書道「目指せ入賞! こども書道教室」①Aコース②Bコース	7/29(金) ①13:00~15:00 ②15:00~17:00	①3・4年生10人 ②5・6年生10人	無料
15	フローリスト「お花でデコレーション『思わず食べたくなっちゃうようなパフェ風ガラスアレンジ!』」	7/30(土) 14:00~16:00	3~6年生15人	1,000円

【申込方法】 6/15(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。※6/22(水)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) ※キッズスクール講座番号11は希望コースを記載

【申込み先】 〒030-0813 松原一丁目6-15 中央市民センター E|017-775-7048、F|center-koza@city.aomori.aomori.jp

【問合せ先】 中央市民センター ☎017-734-0164