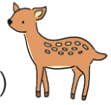


おとなの映写会

「仔鹿物語」…フロリダ北部の一家の物語。自然の猛威などを交えながら、少年と子鹿の触れ合いを描く。(1946年作品・字幕版)

時 5/24(金) 10:00~12:08
所 中央市民センター4階 小ホール
人 50人(当日先着順)
備 内履き持参
問 中央市民センター (☎017-734-0164)



第20回 青森ユートリーの会文化公演会「ニュービートジャズオーケストラ」ジャズライブ 午後のひととき

要予約

【演目】オールオブミー、A列車で行こう、ムーンライトセレナーデ、星に願いを など

時 6/15(土) 開場14:00/開演14:30
所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール
人 250人
申 5/24(金)までに氏名・郵便番号・住所・電話・整理券希望枚数を、はがき・FAX・Eメールで事務局へ
問 事務局:NPO法人青森ユートリーの会(大野字前田66-24-F103 ☎017-752-1386) aomori_tabacco_coop@beetle.ocn.ne.jp

カダール映画の日2024 vol.2 「カミハテ商店」

無料上映会 要予約

高橋恵子主演。自殺の名所となった断崖絶壁の近くに立つ古い商店を営みながら、孤独を抱えひっそり暮らす千代。見知らぬ訪問者との間で、彼女の心が変化していく姿を、静謐なタッチで描く。(2012年/104分/日本)

時 5/29(水) ①10:00~11:50 ②13:30~15:20 ③18:30~20:20
所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール
人 各150人
申 事前に、氏名・電話番号・希望回(①~③)を男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、☎017-776-8828、✉kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ



アフタヌーン・コンサート

『高橋卓雄 ギター1本弾き語り!』
【出演】高橋卓雄さん
時 5/18(土) 14:00~15:30
料 大人300円、高校生以下無料
所 問 中世の館 (☎0172-62-1020)



令和6年度 青森シニアカレッジ 要予約

一般教養、健康、歴史、文化、自然環境などに関する講演や社会見学、レクリエーション、ボランティア活動など、さまざまな講演や体験活動の場を提供。



時 5/21(火):入学式~R7.3月:修了式(月1~2回=年18回)
※基本、火曜10:15~12:00(午後の講座がある日は14:30まで)
所 県民福祉プラザ 対 県内在住の概ね60歳以上のかた
人 料 ①通学コース:120人/年間9,000円 ②通信コース:80人/年間3,000円
備 詳しくは、ホームページをご覧になるかお問合せください。
申 問 5/13(月)までに、青森県長寿社会振興センター(☎017-777-6311)へ



チャレンジ!パソコン講座

所 問 中央市民センター (〒030-0813 松原一丁目6-15 ☎017-734-0164)

対 18歳以上 人 各15人(いずれも抽選、申込者少数時中止あり)
料 各1,500円
申 往復はがき(1講座に1枚)の往信用の裏面に、住所・氏名・年齢・電話番号・講座番号・講座名を、返信用の表面に住所・氏名を記入し、中央市民センターへ(5/15(水)必着)
※抽選結果は5/22(水)以降に通知
備 OSはWindows10、ソフトはoffice2019を使用。
共催:NPO法人IT支援ネットあおもり
昨年度の締切と異なりますのでご注意ください。

番号	講座名	内容	日時
パソコンを初めて操作するかた向けの講座(基礎)			
A01	パソコンはじめての一步	マウス・キーボード操作、文字入力などを中心に学習	6/13(木)・14(金)【全2回】10:00~12:00
Word & Excel操作が初めてのかた向けの講座			
A02	住所録活用を楽しもう	WordやExcelの住所録を活用して宛名ラベル・はがき宛名などを作成する方法を学習	6/15(土) 10:00~15:00 (昼休みあり)
A03	Wordの表機能を覚えよう	Wordの基本的な操作(表作成)を活用して簡単なチラシなどを作成	6/20(木)・21(金)【全2回】10:00~12:00
A04	Excelの基礎を覚えよう	初めてExcelを操作されるかたの基本となる操作(データ入力&修正/列・行の操作など)を学習	6/28(金) 10:00~15:00 (昼休みあり)
文字入力のできるかた向けの講座(応用)			
A05	デジカメ・スマホの写真編集&活用術	デジカメ・スマホで撮影した写真をパソコンに保存・整理し、Wordや画像編集ソフトで編集・活用方法を学ぶ ※デジカメ一式・スマホ持参(デジカメのみ貸出あり/申込時に希望の有無を明記)	6/22(土) 10:00~15:00 (昼休みあり)

青森競輪日程(5月)

車券の購入は20歳になってから。車券発売状況についてはお問合せください。※1は青森前売SCのみ発売。※2は一般入場は行っておりません。

宇都宮(FI)場外	3日(金)~5日(日)
取手(FI)場外※1 広島in玉野(FI)場外※1 小倉ナイター(FI)場外※1	6日(月)~8日(水)
大垣(FI)場外 函館ナイター(FI)場外	9日(木)~11日(土)
青森モーニング(FII)	11日(土)~13日(月)
武雄記念(GIII)場外	11日(土)~14日(火)
弥彦(FI)場外	13日(月)~15日(水)
和歌山(FI)場外	15日(水)~17日(金)
函館記念ナイター(GIII)場外	16日(木)~19日(日)
小田原(FI)場外	18日(土)~20日(月)
防府in玉野(FI)場外	19日(日)~21日(火)
青森ミッドナイトガールズ(FII)※2	20日(月)~22日(水)
小田原(FI)場外	22日(水)~24日(金)
福井(FI)場外	23日(木)~25日(土)
別府ナイター(FI)場外	25日(土)~26日(日)
【高知】全プロ記念競輪(FII)場外	25日(土)~26日(日)
富山(FI)場外	29日(水)~31日(金)
函館ナイター(FI)場外	29日(水)~31日(金)

問 青森競輪場 (☎017-787-2020)



令和6年度 「消費生活大学講座」 要予約

安全で安心な生活を送るため、多彩な講師を招いて講座を開催。消費者にとって必要な暮らしに役立つ身近な知識を学びます。



- ①5/22(水)…「デジタル時代に求められる消費者力とは」
 - ②6/12(水)…「我が家のお金、再点検!~家計管理からNISAまで~」
 - ③7/17(水)…「最近よく聞く”アップサイクル”って何?」
 - ④8/21(水)…「糖尿病からダイアベティスへ ~あなたの糖尿病の知識は最新ですか?~」
 - ⑤9/25(水)…「災害に備える」
 - ⑥10/23(水)…「安心して暮らせる地域社会づくり ~消費者・消費者団体の役割~」
- 時 各日13:00~15:00
所 県民福祉プラザ4階 県民ホール
人 200人
申 問 事前に、青森県消費生活センター業務部教育啓発課(☎017-722-3348)へ



市民センターの講座

申込場所:各開催場所(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/●は子ども・親子が参加できる講座
申込方法:★マークについてはページ 下部参照/料金の記載のないものは無料

中央市民センター
☎017-734-0164

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
時 6/3(月)10:00~12:00 対 18歳以上
人 20人 料1,200円 申★

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
時 6/4(火)10:00~12:00
対 18歳以上 人 20人 申★

日常生活で使える筆ペン習字
~目からウロコの文字の書き方~
時 6/5・12・19・26、7/3(水)
10:00~12:00 対 18歳以上
人 15人 料1,500円 申★

値上げラッシュを乗り切る!節約方法
時 6/8(土)13:30~15:00
対 18歳以上 人 30人 申★

石川義梅先生に学ぶ!津軽手踊り教室
時 6/11・18、7/9・16(火)
13:00~14:30
対 18歳以上 人 20人 申★

はじめてのスマホ教室
時 6/13・20・27(木) 13:30~15:30
対 18歳以上 人 15人 申★

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
時 6/25(火)10:00~13:00 対 18歳以上
人 20人 料1,500円 申★

●親子クッキング
「梅ちゃん先生と作る本格和食!
『金平ご飯・大根と鶏肉の煮物・けの汁』
時 6/1(土)10:00~12:00
対 小学3~6年生とその保護者
人 10組 料1人500円 申★

●ロボットプログラミング
「一光る・鳴る・動く」A・Bコース
時 6/2(日) ●Aコース10:00~11:30
●Bコース13:30~15:00
対 小学1~3年生(保護者同伴可)
人 各コース8人 申★

●国際交流
「国際交流員ベン先生と一緒に
『パジャマを着て日中の
お泊り会をしよう!』
時 6/8(土)10:00~12:00
対 小学生 人 20人 申★

●キッズダンス「オールドスクール
ヒップホップを楽しもう!
時 6/8・15(土)13:00~14:30
対 小学生 人 20人 申★

●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!」
時 6/9(日)14:00~16:00
対 小学3~6年生 人 12人 申★

●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!』
時 6/15(土)10:00~12:00
対 小学生 人 20人 申★

●クラフト教室
「おいしいそうな『おかしの家』の
キャンドルを作ろう!」
時 6/22(土)●Aコース10:00~11:30
●Bコース13:00~14:30
対 小学生 人各15人 料600円 申★

●キッズからシニアまでOK!
レクリエーションで楽しくなかまづくり
時 6/22(土)10:00~12:00
対 小学生以上 人 30人 申★

●新体操「音楽に合わせて
楽しく自分を表現しよう!」
時 6/23(日)10:00~12:00
対 小学生 人 20人 申★

●スポーツチャンバラ
「勇者大募集! スポーツチャンバラ
で勝負をしよう!」
時 6/23(日)13:00~15:00
対 小学生 人 20人 申★

西部市民センター
☎017-788-2491

楽しい仲間づくりレクダンス教室
時 6/8・15・22(土)13:30~15:30
対 18歳以上 人 30人
申 5/3(金)9:00~来館

埋蔵文化財調査センターに行って
出土品を見てみよう!
時 6/18(火)10:00~12:00
対 18歳以上 人 20人
申 5/3(金)9:00~来館

天然石まとう
ロールオンアロマ&サシェ
時 6/23(日)10:00~12:00
対 18歳以上 人 12人 料1,500円
申 5/3(金)10:00~料金持参で来館

●親子で歌って音あそび
~あじさいの季節~
時 6/6・13(木)10:00~11:00 申★
対 1~4歳の子どものとその保護者 人 10組

東部市民センター
☎017-736-6255

季節を歌う①
白岩先生の「うたごえ教室」
時 5/27(月)10:00~12:00
対 18歳以上 人 15人
申 5/7(火)9:00~来館・電話

【地域力アップ講座】野菜を食べよう!
食生活改善推進委員会の減塩料理
時 6/5(水)10:00~12:30
対 18歳以上 人 12人 料800円
申 5/15(水)9:00~料金持参で来館

中央自動車学校が教える
シニア・セーフティドライブ講習
時 6/5(水)10:30~12:00
対 60歳以上 人 15人
申 5/16(木)9:00~来館・電話

バレリーナになった気分でストレッチ
時 6/8・15・22(土)10:00~12:00
対 18歳以上 人 15人
申 5/18(土)9:00~来館・電話

お金の教養講座①
いまさら聞けない「相続の基本」
時 6/10(月)10:00~11:30
対 18歳以上 人 20人
申 5/20(月)9:00~来館・電話

異常気象と温暖化を知る
時 6/11(火)10:00~12:00
対 18歳以上 人 20人
申 5/21(火)9:00~来館・電話

初心者のシニアスマホ教室①
時 6/11(火)・12(水)10:00~12:00
対 60歳以上 人 10人
申 5/28(火)9:00~来館・電話

代謝アップ講座~体幹トレーニング
とストレッチを学ぶ~
時 6/11・18・25(火)19:00~20:30
対 18歳以上 人 15人
申 5/23(木)9:00~来館・電話

季節を歌う②
木村先生の「うたごえ教室」
時 6/12(水)10:00~12:00
対 18歳以上 人 15人
申 5/24(金)9:00~来館・電話

お金の教養講座②
いまさら聞けない「資産形成の基本」
時 6/14(金)10:00~11:30
対 18歳以上 人 20人
申 5/20(月)9:00~来館・電話

PPバンドでかご作り
時 6/15・22・29(土)9:30~12:30
対 18歳以上 人 6人 料1,500円
申 5/25(土)9:00~料金持参で来館

緑のカーテンで温暖化対策
~ゴーヤを育ててみよう!~
時 6/19(水)10:00~12:00
対 18歳以上 人 20人
申 5/29(水)9:00~来館・電話

●東部キッズスクール
ジャズダンスを楽しもう!
時 6/2・9・23・30(日)10:30~12:30
対 小学4~6年生 人 10人
申 5/12(日)9:00~来館・電話

大野市民センター
☎017-739-6228

忍び寄る危険な
不整脈(心房細動)について
時 6/6(木)13:00~15:00
対 18歳以上 人 20人
申 5/1(水)9:00~電話・来館

心と身体を癒すアロマヨガ
時 6/11・18(火)13:00~15:00
対 18歳以上 人 10人 料800円
申 5/1(水)9:00~電話・来館

横内市民センター
☎017-738-8723

Let'sレクダンス
リズムに乗って軽やかに!
時 5/13・20・27(月)10:00~12:00
対 18歳以上 人 15人
申 5/1(水)10:00~電話・来館

初めてのスマホ教室
時 5/14(火)・15(水)13:30~15:00
対 18歳以上 人 10人
申 5/2(木)10:00~電話・来館

風薫る5月
江戸時代の青森町を歩こう!
時 5/24(金)10:00~12:00
対 18歳以上 人 15人
申 5/10(金)10:00~電話・来館

ロコモ予防体操と脳トレ
(南地域包括支援センター編)
時 5/30(木)10:00~12:00
対 18歳以上 人 15人
申 5/16(木)10:00~電話・来館

料理教室「チマキ他三品」
時 6/1(土)10:00~13:00
対 18歳以上 人 12人 料1,500円
申 5/18(土)10:00~電話・来館

手芸教室 ジュートバッグに
「こぎん」でアレンジ
時 6/4・11・18(火)10:00~12:00
対 18歳以上 人 12人 料1,500円
申 5/21(火)10:00~電話・来館

お菓子作り教室「ロールケーキ」
時 6/9(日)10:00~13:00
対 18歳以上 人 12人 料2,500円
申 5/25(土)10:00~電話・来館

戸山市民センター
☎017-743-0720

ストレス解消のフィットネス
時 6/1・8・15・22(土)10:00~12:00
対 18歳以上 人 15人
申 5/4(土)10:00~電話・来館

【地域力アップ講座】
相続手続きを支援する講座
時 6/6(木)10:00~12:00
対 18歳以上 人 20人
申 5/5(日)10:00~電話・来館

油川市民センター
☎017-788-1201

●ようこそお茶の世界へ、お抹茶体験
時 6/23(日)10:00~12:00
対 小学生以上 人 10人 料300円
申 5/23(木)9:00~電話・来館

古川市民センター
☎017-776-8082

そば打ち体験講座
時 5/22(水)9:30~13:30
対 18歳以上 人 18人 料1,500円
申 5/8(水)10:00~電話・来館

こころを整え写経①
時 5/24(金)10:00~12:00
対 18歳以上 人 20人
申 5/9(木)10:00~電話・来館

全身スッキリ! ポールでストレッチ!
時 5/25(土)10:00~12:00
対 18歳以上 人 10人
申 5/10(金)10:00~電話・来館

ストレッチヨガ
時 6/1・8・15・22(土)10:00~11:30
対 中学生以上 人 30人(抽選)
申 5/18(土)9:00~9:30来館、
9:30~抽選

SHINOメソッド~ちょこっと
時間で脳トレエクササイズ~
時 6/2・9・23・30、7/7(日)9:00~10:00
対 60歳以上 人 20人
申 5/14(火)10:00~電話・来館

ハーブの寄せ植え
時 6/7(金)10:00~12:00
対 18歳以上 人 10人 料1,500円
申 5/17(金)10:00~電話・来館

【地域力アップ講座】シニア向け
“体験型”おかたづけ講座
時 6/8(土)10:00~12:00
対 60歳以上 人 20人
申 5/21(火)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

エアロビクスで脂肪燃焼
~初心者向けエアロビクス教室~
時 5/16(木)19:00~21:00
対 高校生以上 人 30人
申 5/1(水)9:00~電話・来館

ATVの“わっち!”でおなじみ
渡辺先生の男の料理教室~春~
時 5/18(土)10:00~13:00
対 中学生以上の男性 人 12人
料1,000円
申 5/2(木)9:00~電話・来館

心を整える
~写経と心にひびく法話~
時 5/23(木)18:30~20:30
対 高校生以上 人 20人
申 5/7(火)9:00~電話・来館

癒しのヨガ教室
時 5/24(金)19:00~20:30
対 高校生以上 人 20人
申 5/10(金)9:00~電話・来館

気軽に楽しむ椅子ヨガ
時 5/28(火)14:00~15:00
対 18歳以上 人 20人
申 5/14(火)9:00~電話・来館

はじめての方限定! 笹もち作り教室
時 ①6/6(木)10:00~13:00
②6/13(木)10:00~13:00
対 18歳以上 人各16人(抽選)
料800円
申 往復はがきに氏名(ふりがな)・住
所・年齢・電話番号、希望日を記
入の上、5/22(水)必着で郵送

●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!~
時 5/21(火)10:00~12:00
対 3歳以下の乳幼児と保護者
人 15組30人
申 5/7(火)9:00~電話・来館

●ファミリーフィットネス
~家族で楽しく運動しよう!~
時 5/26(日)10:00~12:00
対 3歳以上の子どもとその家族
人 20組40人
申 5/13(月)9:00~電話・来館

沖館市民センター
☎017-761-4161

【地域力アップ講座】司法書士から
「遺言と相続」について学ぼう!
時 5/21(火)10:00~12:00
対 18歳以上 人 20人
申 5/2(木)9:00~電話・来館

認知症サポーター養成講座
時 5/22(水)10:00~12:00
対 18歳以上 人 20人
申 5/2(木)9:00~電話・来館

体が硬い人のためのヨガ
時 5/23・30、6/6・13・20(木)
10:00~12:00
対 18歳以上 人 10人
申 5/7(火)9:00~電話・来館

はじめての陶芸
~フリースタイルと小皿~
時 5/25、6/1・22、7/13(土)
10:00~12:00 料1,500円
対 18歳以上 人 10人
申 5/8(水)9:00~電話・来館

北部地区農村環境改善センター
☎017-754-2244

新NISA制度
~運用を始める前に貯蓄から投資へ
時 6/5・12(水)10:00~12:00
対 18歳以上 人 20人
申 5/1(水)9:00~電話・来館

青森の街と湊の歴史
時 6/7・21(金)10:00~12:00
対 18歳以上 人 25人
申 5/1(水)9:00~電話・来館

シニア向け「パソコン操作」
時 6/10・17・24(月)10:00~12:00
対 50歳以上 人 6人
申 5/10(金)9:00~電話・来館

防災体験
「自分の身を守るために大事なこと」
時 6/26(水)10:00~12:00
対 18歳以上 人 20人(抽選)
申 5/10(金)~20(月)の9:00~
電話・来館。結果発表は5/25
(土)9:00~掲示・電話

【申込方法欄が★の講座は下記の方法でお申込みください(応募者多数の場合は抽選)】

【申込方法】5/15(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。 ※5/22(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)