

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

申込み開始日が9/15以降の講座については、15日号へ掲載予定です

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				
3日体操で若さ・体力・健康アップ!	9/15~29の木曜日10:00~12:00	10人	無料	9/5(月)9:00~来館・電話
シリーズ「千葉伸子先生のクッキング」 ~②秋の味覚で楽しくお菓子作り~	9/23(金)10:00~13:00	18歳以上の女性 12人	1,300円	9/10(土)9:00~ 料金持参で来館
「シニア向けスマートフォン教室」~活用コース~	9/28(水)10:00~12:00	60歳以上10人	無料	9/14(水)12:00~来館・電話
シリーズ「懐かしの歌声教室」~④音楽レクリエーション・秋を歌う~	9/28(水)10:00~12:00	18歳以上15人	無料	9/14(水)9:00~来館・電話
石碑を深ぼり!「東部地区の歴史探訪ワークショップ」	9/29(木)10:00~12:00	18歳以上20人	無料	9/12(月)9:00~来館・電話
東部キッズスクール キャスリーン&キラ先生の「わくわく英会話⑤」	10/2(日)10:00~11:30	小学生20人	無料	9/11(日)9:00~来館・電話
●大野市民センター ☎017-739-6228				
気軽に出来る癒しのアロマヨガ	10/4・18の火曜日13:00~15:00	18歳以上10人	600円	9/1(木)9:00~電話・来館
筆ペンで書く季節の挨拶	10/7~28の金曜日10:00~12:00	18歳以上10人	800円	9/1(木)9:00~電話・来館
【地域力アップ講座】不安や後悔を残さない墓じまい	10/20(木)13:00~15:00	18歳以上15人	無料	9/1(木)9:00~電話・来館
うつ病・睡眠障害と太陽光線の関係について	10/25(火)13:00~15:00	18歳以上20人	無料	9/1(木)9:00~電話・来館
●横内市民センター ☎017-738-8723				
国際交流員 ふるさとの話~台湾の名勝巡り~	9/27(火)10:00~12:00	18歳以上20人	無料	9/13(火)10:00~電話・来館
●戸山市民センター ☎017-743-0720				
姿勢改善「からだパー®」エクササイズ	10/7~28の金曜日10:00~12:00	18歳以上15人	無料	9/5(月)9:00~電話・来館
台湾人から見た日本人のおもしろい所~台湾文化紹介~	10/12(水)10:00~12:00	18歳以上15人	無料	9/9(金)9:00~電話・来館
●油川市民センター ☎017-788-1201				
草木染め体験、紫根でシルクストール	9/26(月)10:00~12:00	18歳以上10人	2,000円	9/3(土)9:00~電話・来館
【地域力アップ講座】秋の郷土料理教室(山菜)	9/28(水)10:00~13:00	18歳以上10人	1,500円	9/5(月)9:00~電話・来館
アロマヨガでリラックス	10/3(月)10:00~12:00	18歳以上15人	600円	9/6(火)9:00~電話・来館
●古川市民センター ☎017-776-8082				
プールで楽しく健康づくり・水曜日(11/23除く)	9/21~11/30の水曜日10:00~12:00	18歳以上20人(抽選)	2,500円	9/1(木)~8(木)に来館受付
一般水泳教室・木曜日(11/3除く)	9/22~12/1の木曜日10:00~12:00	18歳以上40人(抽選)	5,000円	9/9(金)10:00~公開抽選 抽選終了後~9/16(金)9:00~ 17:00料金持参で申込み
プールで楽しく健康づくり・月曜日(10/10除く)	9/26~12/5の月曜日10:00~12:00	18歳以上20人(抽選)	2,500円	※1人1講座のみ受付可
集中水泳教室・金曜日 ※25m以上泳げるかた	9/30~12/2の金曜日13:30~14:30	18歳以上10人(抽選)	5,000円	
●荒川市民センター ☎017-739-2343				
【地域力アップ講座】教えて!任職!~最近のお墓と先祖供養~	9/16(金)10:00~12:00	18歳以上30人	無料	9/2(金)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~	9/17(土)①18:30~19:30 ②20:00~21:00	高校生以上各10人	無料	9/5(月)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~	9/20(火)10:00~11:30	6か月~3歳の乳幼児 と保護者15組30人	無料	9/6(火)9:00~電話・来館
郷土講座 道の神様百万遍	9/22(木)10:00~12:00	18歳以上30人	無料	9/8(木)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~	10/1~22の土曜日 10:00~12:00	5歳~小学3年生 30人	無料	9/14(水)9:00~電話・来館
●沖館市民センター ☎017-761-4161				
ぼうしとティペット(穴に通すだけのマフラー)を 編んでみよう	9/13・27、10/11の火曜日 10:00~12:00	18歳以上10人	無料	9/2(金)9:00~電話・来館
エアロビクスダンス&ストレッチ	9/20~10/18の火曜日18:00~20:00	高校生以上30人	無料	9/5(月)9:00~電話・来館
英会話①初級~自分の気持ちを伝え、相手に質問してみよう~ ②中級~テーマを設けて話し合おう~(10/10除く)	9/26~10/31の月曜日①9:15~ 10:45②11:00~12:30	18歳以上各12人	無料	9/6(火)9:00~電話・来館
防災講座「あなたの常識もかして非常識?」~防災知識棚卸しフェア~	9/26(月)10:00~12:00	18歳以上30人	無料	9/6(火)9:00~電話・来館
シニア向けのスマホ教室	10/4~18の火曜日 10:00~12:00	50歳以上12人 (抽選)	無料	9/7(水)~11(日)の9:00~ 電話・来館 9/12(月)10:00~ 抽選
●西部市民センター ☎017-788-2491				
小学生水泳教室(11/3除く)	9/29~12/8の木曜日16:00~18:00	小学生20人(抽選)	4,500円	9/1(木)~5(月)の10:00~ 来館受付 9/6(火)10:00~ 結果発表
アクアフィットネス	10/4~12/6の火曜日 13:00~15:00	18歳以上25人 (抽選)	4,500円	発表後~9/10(土)19:00に 料金持参で申込み
一般水泳教室	10/7~12/9の金曜日 13:00~15:00	18歳以上20人 (抽選)	4,500円	
●北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244				
生活習慣病とノルディックウォーキング	9/26・10/3の月曜日 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	9/1(木)9:00~電話・来館
聴く旅「タイ&ベトナム」	10/11(火)10:00~12:00	18歳以上20人	無料	9/10(土)9:00~電話・来館
大人のマナーと所作~素敵に歳を重ねる~	10/14(金)10:00~12:00	18歳以上10人	無料	9/10(土)9:00~電話・来館

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、8月8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	心安らぐ写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～	10/4(火) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料
	2	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～	10/5(水) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料
	3	あおりり産品について学ぼう!	10/12(水) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料
	4	背骨&骨盤 ゆがみを直せば若返る	10/17(月) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料
	5	実際に見て学ぼう! 青森市の歴史～松原地区周辺について～(講義+フィールドワーク)	10/18・25の火曜日 10:00～12:00	18歳以上15人	無料
	6	ボトルの中で自由にデザイン! 癒しのハーバリウム	10/20(木) 10:00～12:00	18歳以上20人	1,500円
	7	環境出前講座～環境にやさしいポスターエコバッグを作ろう～	10/21(金) 13:30～15:00	18歳以上20人	無料
	8	インターネットのトラブルに気をつけて!～最近起きたトラブルのあれこれ～	10/27(木) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料
戸山市民センター	9	着物着付け教室～名古屋帯のお太鼓結び～	10/4～25の火曜日 10:00～12:00	18歳以上12人	無料
	10	身体整う簡単ヨガ	10/3～24の月曜日 10:00～12:00	18歳以上の女性20人	無料
西部市民センター	11	ゆっくりやさしい大人のバレエ&ストレッチ	10/8～22の土曜日 10:00～12:00	18歳以上の女性10人	無料
	12	アンガーマネジメント～怒りの感情と上手につきあおう～	10/19(水) 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	空手道「心と体と技を磨く! キッズ空手道場」(10/22除く)	10/1～29の土曜日13:00～15:00	1～6年生20人(保護者1人見学可)	無料
2	ネイチャー(木のぼり)「高く高く! 天高く! ローブを使って木に登ろう『ツリーウォーキング』」	10/2(日) 10:00～12:00	3～6年生10人	500円
3	フロリスト「もうすぐハロウィン! 飾りがいっぱい『ハロウィンのガーランド』を作ろう!」	10/15(土) 14:00～16:00	3～6年生15人	1,000円
4	クッキング「寒さに負けない『あつあつクリームシチュー』&『ほかほかホットドッグ』を作ろう!」	10/22(土) 10:00～12:00	3～6年生12人	600円
5	英語「国際交流員と学ぶ『キッズ英語』」	10/30(日) 10:00～12:00	3～6年生20人	無料

[申込方法] 9/15(木)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。※9/22(木)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 ☎017-775-7048、✉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 園中央市民センター ☎017-734-0164 ※第3日曜日、年末年始は休館

◆こどもの映写会

時 9月25日(日) 10:00～10:40(開場9:30)

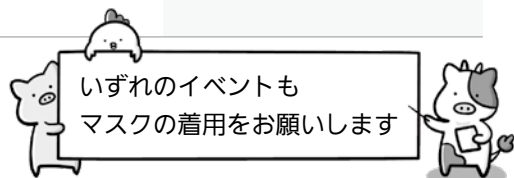
因 おしりたんていシリーズ「ププッ ふめつのせつとうだん」

入 料25人(当日先着順)/無料

◆9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 月の海(約50分)	土曜日 ①11:00 ②13:30 日曜日・祝日 13:30 (18日除く)
プラネくとと星空さんぽ 絵話「お月さまと帽子やさん」 (幼児向け・約40分)	日曜日・祝日 11:00 (18日除く)



◆おとなの映写会

時 9月16日(金) 10:00～11:45(開場9:30)

因 「或る夜の出来事」…父親に結婚を反対されて家出した大富豪の娘と、失業中の新聞記者のロマンティック・コメディ(1934年/字幕版)

入 料50人(当日先着順)/無料

《広告》

**この先、もっと充実をあなたに
婚活パーティー開催中!**

お申し込みは
こちらから▼

お申込 <https://aomoriparty.com/>

〒030-1303 青森県青森市浪岡大字徳子字福田6-25 ☎0172-78-3026
mail: harvest-ao@ab.suone-net.jp ※お問い合わせの受付は、HP、電話、メールで