

★ボランティア自主講座 場所：青森県総合社会教育センター

[1階ロビーに各講座のチラシを取り揃えています]

講座名	日時 / タイトル	会場	講師名	内容
コンテナ ガーデン	7/4(日) 10:30~12:30 「夏の花・多肉植物 の寄せ植え」	第1工作室	桜庭 るみ子	季節の花や植物の寄せ植えを学びます。 〈材料費〉1,000円~(花材によって変わります) 〈持ち物〉エプロン、ゴム手袋、シャベル、持ち帰り用袋
紅茶&ハーブ	7/13(火) 10:00~11:30 「夏さわやかティータイム」	調理室	塩崎 雅子	季節の紅茶とハーブを使った簡単な軽食&スイーツを作り、紅茶とハーブの知識を深めます。 〈材料費〉1,000円 〈持ち物〉エプロン、手ふき、ジャムの空きびん、ビニール袋
アンガーマネジメント診断体験	7/17(土) 14:00~15:00	第2研修室	町屋 宗邦	「アンガーマネジメント診断」をすることで、自分自身の怒りの感情の特徴や傾向を客観的に見ることができます。 〈持ち物〉筆記用具
免疫力アップ! ウォーキング	7/2、9、16、23 (毎週金曜日) 各10:30~11:30	トライアル コース	渋谷 清光	健康ミニ講座「運動と健康」の後に、ノルディック・ウォークの実践 〈持ち物〉飲み物、汗拭きタオル、ポール *雨天の場合は中止となります。
タイダイ染め 体験	7/25(日) 各① 10:00~12:00 各② 13:00~15:00	調理室	エビナ ヒトミ	ハンカチ(55cm)をタコ糸で縛って好きな色で染めます。小学生以上からOK! 〈材料費〉800円 〈持ち物〉手ふきタオル、汚れても良い服装
スタンプマスク 作り	7/2(金)10:30~12:00 「不織布マスク」	第1工作室	高坂 厚子	スタンプを丁寧に重ね素敵な模様のオリジナルマスクを作ります。(2~3枚ほど作成) 〈材料費〉600円 〔*各回、参加者に講師作成のマスクプレゼント〕
	7/15(木)10:30~12:00 「立体マスク」	第1工作室		

*詳しくは、個別チラシをご覧ください

★地域キャンパス講座

地域	講座名	日時	内容	会場
五所川原市	青森鉄道の始まり	7/21(水) 10:00~11:30	『青森線路図』という青森までの鉄道の敷設状況などを描いた画家川口月村の絵をもとに上野~青森間の鉄道の始まりを中心に学ぶ。 講師：佐藤 良宣	市浦コミュニティセンター
	チェアヨガ	7/21(水) 13:00~14:30	受講後も自宅で続けられるよう、椅子に座って無理のない、がんばりすぎないヨガを体験します。 講師：芳賀 晴光	

★映画鑑賞会 場所：青森県総合社会教育センター 2階大研修室

タイトル	月日	時間	内容
「青い山脈」前編	7/10(土)	開場 13:00 開演 13:30	偽りのラブレターに右往左往する人々を描いた青春映画(1949年 日本 91分)

★展示 場所：青森県総合社会教育センター

タイトル	月日	作者	内容	場所
「different values」	6/5(土)~ 7/24(土)	クドウユブネ	ドライフラワーアート	階段ギャラリー
「創作ねぶた展」	7/2(金)~ 7/29(木)	工藤 友哉	創作ねぶた絵習作、立体灯籠の展示	2階ギャラリースペース

お申込み・お問い合わせ

青森県総合社会教育センター あomorい県民カレッジ事務局

Tel: 017-739-0900 Fax: 017-739-2570

〒030-0111 青森市大字荒川字藤戸119-7 (県立図書館となり)

(この講座は指定管理者【豊かな学びを育む青い森グループ】が運営します)

マスク着用でご参加下さい。当日は検温や健康確認など感染防止にご協力ください。

 こちらのQRコードから当グループのホームページへ繋がります。
各講座のご案内をご覧ください。
<https://www.manabi-aomori.com>
