令和7年度 荒川 市民センター 講座開催情報

10月 ~ 1月

応募開始日などの、詳しいことは職員にお問合せください。荒川市民センター(017-739-2343)

開催月	講座名	開催日(初日)	曜日	学習時間	講師	対象と募集人数	材料費等	準備物	備考
10月	楽しく踊ろうキッズチアダンス教室	10/4	土	13:00~15:00	フィットネスインストラクター 港 智絵	小学生 15人	無料	動きやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、内履き	5回シリーズ 10/4,11,18,25,26
10月	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	10/5	日	10:00~12:00	フィットネスインストラクター 港 智絵、親子体操普及員 館 信子	3歳以上の子供と家族	無料	動きやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、内履き	
10月	和布でハンドメイド～かざり熊手～	10/6	月	10:00~12:00	りんごクラブ 福井 京子	18歳以上 10人	1,000円	裁縫道具、筆記用具	3回シリーズ 10/6,13,20
10月	羊毛フェルトでハンドメイド～クリスマス～	10/18	土	10:00~12:00	羊毛フェルト・レジン作家 齊藤 由紀	中学生以上 10人	1,500円	持ち帰り用袋	
10月	姿勢改善「からだバー®」	10/21	火	13:00~15:00	健康運動指導士 中村 俊子	18歳以上 15人	無料	動きやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、ヨガマット(バスタオル)	
10月	絵手紙教室～季節の絵手紙～	10/23	木	10:00~12:00	絵手紙指導者 西塚 昭光	18歳以上 12人	300円	ティッシュ、雑巾1枚	
10月	癒しのヨガ教室	10/24	金	13:30~15:00	ヨガインストラクター 工藤 富士子	18歳以上 20人	無料	動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲料、ヨガマット(バスタオル)	2回シリーズ 10/24,31
10月	荒川市民センターまつり 陶芸体験	10/26	日	10:00~12:00	陶芸教室 主宰 昆 慶子 陶芸サークル からつ	一般 20人	200円	なし	
10月	荒川市民センターまつり	10/26	日	9:00~15:00	荒川市民センターまつり実行委員会	一般	無料	なし	催事
10月	気軽に楽しむ椅子ヨガ	10/28	火	13:30~15:30	ヨガインストラクター 小田 桐 都	18歳以上 20人	無料	動きやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
11月	スマホ活用講座～防災編～	11/6	木	10:00~12:00	ソフトバンク(株) 佐藤 暁子	18歳以上 15人	無料	筆記用具	2回シリーズ 11/6,13
11月	心を癒す～写経とところにひびく法話～	11/14	金	10:00~12:00	正覚寺 住職 楠美 知剛	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
11月	手作り醗酵教室～キムチ～	11/15	土	10:00~12:00	Teamミネラル醗酵 代表 向久保 睦貴	高校生以上 16人	2,000円	エプロン・三角巾・ふきん2枚・内履き・持ち帰り容器	
11月	ハマカレーが教えるスパイスカレー～冬～	11/18	火	10:00~12:00	ハマカレー 店主 浜田 俊明	18歳以上 16人	1,000円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き	
11月	骨盤まわりもスッキリ「からだバー®」	11/18	火	13:00~15:00	健康運動指導士 中村 俊子	18歳以上 15人	無料	動きやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、ヨガマット(バスタオル)	
11月	初心者でも大丈夫！のぶ先生のエアロピクス教室	11/19	水	10:00~12:00	フィットネスインストラクター 館 信子	18歳以上 30人	無料	動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲料、ヨガマット(バスタオル)、内履き	2回シリーズ 11/19,26
11月	「猫の庭」がおしえる紅茶の楽しみ方教室～ミルクティー～	11/20	木	10:00~12:00	「猫の庭」 小笠原 奈緒	18歳以上 16人	1,500円	ふきん2枚、内履き	
11月	食命人のパン作り教室～冬～	11/23	日	9:30~13:00	青森食命人 柿崎 和江	中学生以上 8人	800円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き、持ち帰り袋	
11月	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	11/23	日	10:00~12:00	フィットネスインストラクター 港 智絵、親子体操普及員 館 信子	3歳以上の子供と家族	無料	動きやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、内履き	
11月	気軽に楽しむ椅子ヨガ	11/25	火	13:30~15:30	ヨガインストラクター 小田 桐 都	18歳以上 20人	無料	動きやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	

11月	男の料理教室～ワインに合うおうちフレンチ～	11/28	金	10:00～13:00	管理栄養士 渡辺 直子	20歳以上 12人	1,000円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き、持ち帰り容器	
12月	わら細工教室～手作りのお正月飾り～	12/13	土	10:00～12:00	稲垣「菓の会」 野崎 克行	中学生以上 20人	500円	持ち帰り用袋	
12月	がんについて学ぼう～大人のがん教室～	12/17	水	13:00～15:00	ライフプランナー 猪股 裕一	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
12月	梅ちゃん先生の親子でお料理教室～お肉のレシピ～	12/20	土	10:00～13:00	青森山田高等学校調理科 教諭 梅田 弥昇彦	小・中学生とその保護者 15人	無料	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き	
12月	青森のローカルごはん～ごま赤飯～	12/22	月	10:00～12:00	りんごクラブ 福井 京子	18歳以上 16人	800円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き、持ち帰り用袋	
1月	冬休み子ども映画会	1/7	水	14:30～15:30	市民センター職員	小学生 72人	無料	なし	
1月	羊毛フェルトでハンドメイド～おひな様～	1/24	土	10:00～12:00	羊毛フェルト・レジン作家 齊藤 由紀	中学生以上 10人	1,600円	持ち帰り用袋	