

令和7年度 荒川 市民センター 講座開催情報

5月 ～ 9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
5月	はじめての陶芸教室～箱庭のような鉢～	5/7	水	18:30～20:30	陶芸教室 主宰 昆 慶子	高校生以上 10人	1,500円	エプロン、雑巾1枚	6回シリーズ 5/7,14,6/4,11,25,7/2
5月	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	5/11	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 舘 信子	3歳以上の子供と家族 60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月	初心者でも大丈夫！のぶ先生のアロピクス教室	5/14	水	19:00～21:00	フィットネスインストラクター 舘 信子	高校生以上 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 5/14,21
5月	みんなで楽しむニュースポーツ～モルック～	5/17	土	10:00～12:00	レクリエーションインストラクター 佐々木 朋子	不問 20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月	姿勢改善「からだバー®」	5/20	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)	
5月	心を癒す～写経とところにひびく法話～	5/23	金	18:30～20:30	正覚寺 住職 楠美 知剛	高校生以上 20人	無料	筆記用具	
5月	草木染教室～コチニール～	5/26	月	10:00～12:00	青森県産羊毛の会 代表 染・織物講師 中川 麻子	18歳以上 16人	500円	綿の白いTシャツ、エプロン、ゴム手袋、持ち帰り用ビニール袋、雑巾1枚、内履き	
5月	座って気楽に椅子ヨガ	5/27	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	
6月	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	6/8	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 舘 信子	3歳以上の子供と家族 60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	
6月	ハンドメイド教室～レジンで小物作り～	6/14	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	
6月	初めての方限定！笹もち作り教室	6/16	月	10:00～13:00	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、持ち帰り袋	
6月	骨盤まわりもスッキリ「からだバー®」	6/17	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)	
6月	「猫の庭」がおしえる紅茶の楽しみ方教室～アイスティー～	6/19	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	
6月	癒しのヨガ教室	6/20	金	19:00～20:30	ヨガインストラクター 工藤 富士子	高校生以上 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 6/20,27
6月	手作り醗酵教室～醗酵ドリンク～	6/21	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	
6月	初めての方限定！笹もち作り教室	6/23	月	10:00～13:00	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、持ち帰り袋	
6月	座って気楽に椅子ヨガ	6/24	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	
6月	食命人のパン作り教室～夏～	6/26	木	9:30～13:00	青森食命人 柿崎 和江	18歳以上 8人	800円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き、持ち帰り袋	
7月	絵手紙教室～うちわ絵手紙～	7/10	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、持ち帰り用袋	
7月	梅ちゃん先生のお料理教室～大人のお肉料理～	7/12	土	10:00～13:00	青森山田高等学校調理科 教諭 梅田 弥昇彦	18歳以上 12人	無料	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き	

7月	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	7/13	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	60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	
7月	ハマカレーが教えるスパイスカレー～夏～	7/15	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	
7月	初心者でも大丈夫！のぶ先生のエアロビクス教室	7/16	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 7/16,23
7月	男の料理教室～ビールに合うおうちイタリアン～	7/18	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	
7月	青森のローカルごはん～あかいになりずしときゅうりの佃煮～	7/21	月	10:00～13:00	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、持ち帰り容器	
7月	座って気楽に椅子ヨガ	7/22	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	
7月	草木染教室～マリーゴールド～	7/24	木	10:00～12:00	青森県産羊毛の会 代表 染・織物講師 中川 麻子	18歳以上	16人	300円	綿の白いシャツ、エプロン、ゴム手袋、持ち帰り用ビニール袋、雑巾1枚、内履き	
7月	夏休み子ども工作教室～オリジナル怪獣を作ろう！～	7/26	土、日	10:00～15:00	青森県立美術館	小学生	15人	無料	昼食、水分補給用飲料、筆記用具	2回シリーズ 7/26,27
7月	暮らしを変えた昭和の家電	7/31	木	13:00～15:00	青森県立郷土館 主任学芸主査 増田 公寧	小学生以上	30人	無料	筆記用具	
8月	夏休み子ども映画会	8/5	火	14:30～15:30	市民センター職員	小学生	72人	無料	なし	
8月	梅ちゃん先生のキッズお料理教室～お肉のレシピ～	8/8	金	10:00～13:00	青森山田高等学校調理科 教諭 梅田 弥昇彦	小学生以上	15人	無料	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き	
8月	癒しのヨガ教室	8/22	金	19:00～20:30	ヨガインストラクター 工藤 富士子	高校生以上	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 8/22,29
8月	スマホ活用講座～旅行編～	8/25	月	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 8/25,9/1
8月	はじめての陶芸教室～祝い皿～	8/27	水	13:30～15:30	陶芸教室 主宰 昆 慶子	18歳以上	10人	1,500円	エプロン、雑巾1枚	6回シリーズ 8/27,9/3,24,10/1,15,29
9月	マネー講座～お金の育て方～	9/6	土	10:00～12:00	ファイナンシャルプランナー 桔梗 賢史	高校生以上	20人	無料	筆記用具	
9月	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	9/7	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	60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	
9月	肩こりスッキリ「からだパー®」	9/16	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)	
9月	初心者でも大丈夫！のぶ先生のエアロビクス教室	9/17	水	19:00～21:00	フィットネスインストラクター 館 信子	高校生以上	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 9/17,24
9月	和尚さんが教えるやさしい仏教講座	9/19	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	
9月	みんなで楽しむニュースポーツ～カローリング～	9/20	土	10:00～12:00	レクリエーションインストラクター 佐々木 朋子	不問	20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	
9月	草木染教室～藍～	9/22	月	10:00～12:00	青森県産羊毛の会 代表 染・織物講師 中川 麻子	18歳以上	16人	500円	綿の白いシャツ、エプロン、ゴム手袋、持ち帰り用ビニール袋、雑巾1枚、内履き	
9月	食命人のパン作り教室～秋～	9/26	金	9:30～13:00	青森食命人 柿崎 和江	18歳以上	8人	800円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き、持ち帰り袋	
9月	和のスイーツ作り教室～月見だんご～	9/29	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	

9月	座って気楽に椅子ヨガ	9/30	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	
----	------------	------	---	-------------	------------------	-----------	----	------------------------	--