

令和7年度 古川 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。古川市民センター(017-776-8082)

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	シニア向け初歩スマホ講座①	5/13	火	10:00～12:00	ソフトバンク(株) 佐藤 暁子	65歳以上 10人	無料	なし	2回シリーズ 5/13,20
5月	こころを整え写経①	5/23	金	10:00～12:00	正覚寺 住職 楠美 知剛	一般 20人	無料	なし	
5月	SHINOメソッド～ちょこっと時間で脳トレエクササイズ～	5/25	日	9:00～10:00	SHINO'Sプロダクション 柳谷 志野	60歳以上 20人	無料	タオル・水分補給用飲料	5回シリーズ 5/25,6/1,22,29,7/6
5月	動いて！笑って！ストレス発散！マナフィット	5/31	土	10:00～12:00	JSPOスポーツプログラマー 兼平 麻菜	中学生以上 30人	無料	内ばき・大判バスタオル(ヨガマット)・水分補給用飲料	5回シリーズ 5/31,6/7,14,21,28
6月	ペン字講座～くせ字を正して美しい文字を書く～	6/10	火	10:00～12:00	青洞書道会 会長 三原 崇	一般 20人	1,000円	なし	5回シリーズ 6/10,17,24,7/8,15
6月	春のお花の寄せ植え講座	6/13	金	10:00～12:00	渋谷種苗店 渋谷 美美子	一般 15人	1,500円	ゴム手袋・移植ベラ	
6月	おかたづけ講座～水回りをスッキリ！整理収納のコツ～	6/14	土	10:00～12:00	整理収納アドバイザー 木村 京子	一般 20人	無料	なし	
6月	陸上自衛隊青森駐屯地を見に行こう	6/25	水	10:00～12:00	陸上自衛隊青森駐屯地業務隊司令庶務室 広報幹部 木村 友紀	一般 15人	無料	なし	
6月	ゆかた着付～宵宮へGO～	6/28	土	10:00～12:00	着付士 福井 節子	女性限定 10人	無料	ゆかた一式	
7月	太極舞とストレッチ	7/5	土	10:00～11:30	JWI認定インストラクター 山口 京	中学生以上 40人	無料	内ばき・大判バスタオル(ヨガマット)・水分補給用飲料	5回シリーズ 7/5,12,26,8/2,9
7月	”ポッチャみたいな”ニチレクボールでレッツニュースポーツ♪	7/15	火	10:00～12:00	健康運動指導士 棟方 由美子	60歳以上 20人	無料	運動しやすい服装・水分補給用飲料	
7月	最新情報！！墓じまい	7/16	水	10:00～12:00	(株)やまと石材 終活カウンセラー 宮崎 陽	一般 20人	無料	なし	
7月	少年・少女水泳講座	7/28	月～金	10:00～12:00	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子他	小学3年～6年生 20人	無料	水着一式	5回シリーズ 7/28,29,30,31,8/1
7月	夏休みお助け講座	7/29	火	10:00～12:00	Baby's Breath 上見 愛沙	小学生 10人	1,000円	なし	
7月	これで大丈夫！ねぶた衣装の着付	7/30	水	10:00～12:00	着付士 福井 節子	女性限定 10人	無料	ねぶた衣装一式	
8月	男性限定水泳講座	8/5	火	10:00～11:30	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子	一般 10人	無料	水着一式	3回シリーズ 8/5,12,19
8月	アクティブシニアの水中ウォーキング	8/6	水	10:00～11:30	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子	60歳以上 20人	無料	水着一式	3回シリーズ 8/6,13,20
8月	アクティブシニアの水中筋力アップ	8/7	木	10:00～11:30	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子	60歳以上 20人	無料	水着一式	3回シリーズ 8/7,14,21
8月	シニア向け安全に使い続けるスマホ講座	8/19	火	10:00～12:00	ソフトバンク(株) 佐藤 暁子	65歳以上 10人	無料	なし	
8月	ストレッチヨガ	8/23	土	10:00～11:30	JWI認定インストラクター 山口 京	中学生以上 40人	無料	内ばき・大判バスタオル(ヨガマット)・水分補給用飲料	5回シリーズ 8/23,30,9/6,13,20

9月	楽しくて夢中になる!!モルックミニを室内で楽しもう	9/9	火	10:00～12:00	健康運動指導士 棟方 由美子	60歳以上 20人	無料	運動しやすい服装・水分補給用飲料	
9月	プールで楽しく健康づくり・月曜日②	9/22	月	10:00～12:00	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子	一般 25人	1,600円	水着一式	8回シリーズ 9/22,29,10/6,20,27,11/10,17,12/1
9月	プールで楽しく健康づくり・水曜日②	9/24	水	10:00～12:00	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子	一般 25人	2,000円	水着一式	10回シリーズ 9/24,10/1,8,15,22,29,11/5,12,19,26
9月	一般水泳教室・木曜日②	9/25	木	10:00～12:00	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子他	一般 50人	4,000円	水着一式	10回シリーズ 9/25,10/2,9,16,23,30,11/6,13,20,27
9月	集中水泳教室・金曜日②	9/26	金	13:30～14:30	日赤水上安全法指導員 斎藤 恵子他	一般 10人	5,000円	水着一式	10回シリーズ 9/26,10/3,10,17,24,31,11/7,14,21,28
9月	第22回古川市民センターまつり	9/27	土、日	9:00～15:00	古川市民センターまつり実行委員会	一般			2日間 9/27,28 催事