

令和8年度 荒川市民センター 講座情報 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(017-734-0164)

開催月	講座名	月日	曜日	学習時間	講師	募集人数	実施場所	対象	受講料等	準備物	備考
5月	カラダにやさしいお料理教室～無添加ソーセージ～	5月9日	土	10:00～12:00	Teamミネラル醗酵 代表 向久保 睦貴	16人	調理実習室	高校生以上	2,000円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き	
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月10日	日	10:00～11:00	フィットネスインストラクター 港 智絵	30人	多目的ホール	小学生以下とその家族	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、内履き	
5月	はじめての陶芸教室～カップ＆ソーサー～	5月13日	水	18:30～20:30	陶芸教室 主宰 昆 慶子	10人	創作陶芸室	高校生以上	1,500円	エプロン、雑巾1枚	全4回シリーズ (②5/20、③6/17、④7/8)
5月	みんなで楽しむニュースポーツ～モルック～	5月16日	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	20人	多目的ホール	小学生以上	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、内履き	
5月	みんなで元気に！のぶ先生の夜エアロ	5月20日	水	19:00～21:00	フィットネスインストラクター 館 信子	30人	多目的ホール	高校生以上	無料	運動しやすい服装、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	全2回シリーズ (②5/27)
5月	姿勢改善「からだバー®」	5月21日	木	13:00～15:00	からだバー®インストラクター 中村 俊子	15人	和風学習室A	18歳以上	無料	運動しやすい服装、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	かんたん和スイーツ作り教室～ごもち～	5月25日	月	10:00～12:00	りんごクラブ 福井 京子	16人	調理実習室	18歳以上	900円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き、持ち帰り用袋	
5月	座って気楽にいすヨガ	5月28日	木	13:30～15:30	チェアヨガインストラクター 小田桐 都	20人	和風学習室A	18歳以上	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
5月	癒しのヨガ教室	5月29日	金	19:00～20:30	ヨガインストラクター 工藤 富士子	20人	和風学習室A	高校生以上	無料	運動しやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲料、ヨガマット(バスタオル)	
6月	知って安心！終活講座	6月3日	水	10:00～12:00	行政書士 工藤 昌栄	20人	会議室A	18歳以上	無料	筆記用具	全2回シリーズ (②6/10)
6月	羊毛フェルトでハンドメイド～夏～	6月13日	土	10:00～12:00	羊毛フェルト・レジン作家 齊藤 由紀	10人	会議室A	中学生以上	1,500円	持ち帰り用袋	
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月14日	日	10:00～11:00	フィットネスインストラクター 港 智絵	30人	多目的ホール	小学生以下とその家族	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、内履き	
6月	骨盤まわりもすっきり「からだバー®」	6月18日	木	13:00～15:00	からだバー®インストラクター 中村 俊子	15人	和風学習室A	18歳以上	無料	運動しやすい服装、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	男の料理教室～ビールにあうスペイン料理～	6月19日	金	10:00～13:00	管理栄養士 渡辺 直子	12人	調理実習室	20歳以上の男性	1,200円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き、持ち帰り容器	
6月	食命人のパン作り教室～夏～	6月24日	水	9:30～13:00	青森食命人 柿崎 和江	8人	調理実習室	18歳以上	800円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き	
6月	座って気楽にいすヨガ	6月25日	木	13:30～15:30	チェアヨガインストラクター 小田桐 都	20人	和風学習室A	18歳以上	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
6月	癒しのヨガ教室	6月26日	金	13:30～15:00	ヨガインストラクター 工藤 富士子	20人	和風学習室A	18歳以上	無料	運動しやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲料、ヨガマット(バスタオル)	
6月	梅ちゃん先生のお料理教室～大人のお肉料理～	6月27日	土	10:00～13:00	青森山田高等学校調理科 教諭 梅田 弥昇彦	15人	調理実習室	18歳以上	無料	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き	
7月	カラダにやさしいお料理教室～醗酵ドリンク～	7月4日	土	10:00～12:00	Teamミネラル醗酵 代表 向久保 睦貴	16人	調理実習室	高校生以上	2,800円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き、持ち帰り袋	
7月	手作り石けん教室～夏のせっけん～	7月7日	火	10:00～12:00	手作り石けん作家 小笠原 奈緒	16人	調理実習室	18歳以上	2,000円	エプロン、内履き、持ち帰り用袋	
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月12日	日	10:00～11:00	フィットネスインストラクター 港 智絵	30人	多目的ホール	小学生以下とその家族	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、内履き	
7月	みんなで元気に！のぶ先生の昼エアロ	7月15日	水	10:00～12:00	フィットネスインストラクター 館 信子	30人	多目的ホール	18歳以上	無料	運動しやすい服装、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	全2回シリーズ (②7/22)
7月	和尚さんと話そう～心に響く法話とお話し会～	7月16日	木	10:00～12:00	正覚寺 住職 楠美 知剛	20人	会議室A	18歳以上	無料	筆記用具	
7月	座って気楽にいすヨガ	7月23日	木	13:30～15:30	チェアヨガインストラクター 小田桐 都	20人	和風学習室A	18歳以上	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
7月	夏休み子ども工作教室～わら細工～	7月25日	土	10:00～12:00	稲垣「菓の会」 野崎 克行	20人	和風学習室A	小学生	500円	持ち帰り用袋	地域力アップ講座
8月	梅ちゃん先生のキッズお料理教室～お肉のレシピ～	8月8日	土	10:00～13:00	青森山田高等学校調理科 教諭 梅田 弥昇彦	15人	調理実習室	小学生以上	無料	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き	

開催月	講座名	月日	曜日	学習時間	講師	募集人数	実施場所	対象	受講料等	準備物	備考
8月	はじめてさんのスマホ教室	8月24日	月	10:00～12:00	ソフトバンク(株) スマホアドバイザー	10人	会議室A	18歳以上	無料	筆記用具	
9月	はじめての陶芸教室～花びんと花びんしき～	9月2日	水	13:30～15:30	陶芸教室 主宰 昆 慶子	10人	創作陶芸室	18歳以上	1,500円	エプロン、雑巾1枚	全4回シリーズ (②9/9 & 10月以降2回)
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月6日	日	10:00～11:00	フィットネスインストラクター 港 智絵	30人	多目的ホール	小学生以下とその家族	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、内履き	
9月	ママ&ベビーの3B体操教室～産後のストレスふきとばそう!～	9月11日	金	10:00～12:00	3B体操インストラクター 山上 美智子、富島 有希	20人	和風学習室A	4～10か月の赤ちゃんと母親	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、赤ちゃんに必要な物品、バスタオル	全2回シリーズ (②9/18)
9月	みんなで元気に! のぶ先生の夜エアロ	9月16日	水	19:00～21:00	フィットネスインストラクター 館 信子	30人	多目的ホール	高校生以上	無料	運動しやすい服装、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	全2回シリーズ (②9/23)
9月	肩こりすっきり「からだパー®」	9月17日	木	13:00～15:00	からだパー®インストラクター 中村 俊子	15人	和風学習室A	18歳以上	無料	運動しやすい服装、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	みんなで楽しむニュースポーツ～ラダーゲッター～	9月19日	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	20人	多目的ホール	小学生以上	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、内履き	
9月	いすに座ってフィットネス～スローエアロ～	9月25日	金	13:00～15:00	フィットネスインストラクター 館 信子	15人	和風学習室A	18歳以上	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	地域力アップ講座
9月	羊毛フェルトでハンドメイド～秋～	9月26日	土	10:00～12:00	羊毛フェルト・レジン作家 齊藤 由紀	10人	会議室A	中学生以上	1,500円	持ち帰り用袋	
9月	食命人のパン作り教室～秋～	9月27日	日	9:30～13:00	青森食命人 柿崎 和江	8人	調理実習室	中学生以上	800円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き	