

# 令和8年度 古川市民センター 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。  
古川市民センター(017-776-8082)

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	ペン字講座～くせ字を正して美しい文字を書く～	5月12日	火	10:00～12:00	青洞書道会 会長 三原 崇	20人	会議室	一般	1,000円	なし	全5回シリーズ(②5/19、③5/26、④6/9、⑤6/16)
5月	ソフトエアロビクスとストレッチ	5月16日	土	10:00～11:30	JWI認定インストラクター 山口 京	60人	体育館	中学生以上	無料	内ばき、大判バスタオル(ヨガマット)、水分補給用飲料	全5回シリーズ(②5/30、③6/6、④6/13、⑤6/20)
5月	こころを整え写経	5月22日	金	10:00～12:00	正覚寺 住職 楠美 知剛	20人	会議室	一般	無料	なし	
5月	SHINOメソッド～やさしいベリーエクササイズ～	5月24日	日	9:00～10:00	SHINO'Sプロダクション 柳谷 志野	20人	和室	60歳以上	無料	タオル、水分補給用飲料	全5回シリーズ(②5/31、③6/7、④6/28、⑤7/5)
6月	春のお花の寄せ植え講座	6月12日	金	10:00～12:00	渋谷種苗店 渋谷 美美子	12人	エントランス	一般	1,500円	ゴム手袋、移植ペラ	
6月	シニア向け初歩スマホ講座	6月23日	火	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	65歳以上	無料	なし	
6月	駐屯地でカレーを食べよう!!	6月26日	金	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	15人	青森駐屯地	一般	448円	なし	車両番号申請
6月	笑って! 鍛えて! マナフィット	6月27日	土	10:00～12:00	JSPOスポーツプログラマー 兼平 麻菜	30人	体育館	中学生以上	無料	ヨガマット(大判バスタオル)、内履き、水分補給用飲料	全5回シリーズ(②7/4、③7/11、④7/18、⑤7/25)
7月	じっくり浴衣の着付	7月2日	木	10:00～12:00	着付士 福井 節子	10人	和室	女性限定	無料	浴衣一式	全2回シリーズ(②7/3)
7月	シニア向け初歩スマホ講座	7月7日	火	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	65歳以上	無料	なし	
7月	最新情報!! 墓じまい	7月15日	水	10:00～12:00	(株)やまと石材 終活カウンセラー 宮崎 陽	20人	会議室	一般	無料	なし	地域力アップ講座
7月	ボールでスッキリ! マナフィット	7月16日	木	10:00～12:00	JSPOスポーツプログラマー 兼平 麻菜	10人	和室	一般	無料	ヨガマット(大判バスタオル)、水分補給用飲料	全4回シリーズ(②7/23、③7/30、④8/6)
7月	少年・少女水泳講座	7月27日	月	10:00～12:00	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子他	20人	プール	小学3年～6年生	無料	水着一式	全5回シリーズ(②7/28、③7/29、④7/30、⑤7/31)
7月	実用書道～小筆の上手な使い方～	7月28日	火	10:00～12:00	青洞書道会 会長 三原 崇	20人	会議室	一般	1,500円	なし	全5回シリーズ(②8/4、③8/11、④8/18、⑤8/25)
7月	夏休みお助け講座～オリジナルバッグとフレグランスヨーヨー～	7月28日	火	13:00～15:00	Baby's Breath 上見 愛沙	10人	会議室	小学生	1,000円	なし	
7月	これで大丈夫! ねぶた衣装着付	7月29日	水	10:00～12:00	着付士 福井 節子	10人	和室	女性限定	無料	ねぶた衣装一式	
8月	男性限定水泳講座	8月3日	月	10:00～11:30	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子	10人	プール	一般	無料	水着一式	全3回シリーズ(②8/10、③8/17)
8月	アクティブシニアの水中ウォーキング	8月5日	水	10:00～11:30	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子	20人	プール	60歳以上	無料	水着一式	全3回シリーズ(②8/12、③8/19)
8月	アクティブシニアの水中筋力アップ	8月6日	木	10:00～11:30	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子	20人	プール	60歳以上	無料	水着一式	全3回シリーズ(②8/13、③8/20)
8月	ストレッチヨガ	8月22日	土	10:00～11:30	JWI認定インストラクター 山口 京	30人	体育館	中学生以上	無料	大判バスタオル(ヨガマット)、水分補給用飲料	全5回シリーズ(②8/29、③9/5、④9/12、⑤9/19)
8月	夢中になって楽しめるレクリエーションあれこれ	8月28日	金	10:00～12:00	健康運動指導士 棟方 由美子	20人	和室	60歳以上	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料	
9月	いろんな大きさの段ボールおはじきで遊ぼう	9月11日	金	10:00～12:00	健康運動指導士 棟方 由美子	20人	和室	60歳以上	無料	運動しやすい服装、水分補給用飲料	
9月	シニア向け初歩スマホ講座	9月15日	火	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	65歳以上	無料	なし	
9月	第23回古川市民センターまつり&古小まつり	9月26日	土	9:00～15:00	古川市民センターまつり実行委員会		全館	一般			催事
9月	第23回市民センターまつり	9月27日	日	9:00～15:00	古川市民センターまつり実行委員会		全館	一般			催事