

令和8年度 荒川 市民センター 講座情報

10月

～

12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	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
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月4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	
10月	楽しくおどろろ！Let's レクダンス	10月8日	木	10:00～12:00	レクダンス講師 平野 恵子	15人	多目的ホール	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、内履き	5回シリーズ(②10/15、③10/22、 ④10/29、⑤11/1)
10月	手仕事を楽しもう！はじめてのこぎん刺し教室	10月10日	土	10:00～12:00	奏糸 淡路 明子	10人	会議室A	高校生以上	1,500円	裁縫道具、筆記用具	3回シリーズ(②10/17、③10/24)
10月	和布でハンドメイド～はすの実飾り～	10月12日	月	10:00～12:00	りんごクラブ 福井 京子	10人	会議室A	18歳以上	1,000円	裁縫道具、筆記用具	3回シリーズ(②10/19、③10/26)
10月	姿勢改善「からだバー®」	10月15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)	
10月	お花でハンドメイド～クリスマスガーランド～	10月17日	土	13:00～15:00	アロマと花の森 山崎 咲子	10人	会議室A	高校生以上	2,500円	持ち帰り用袋	
10月	いすに座ってフィットネス～スローエアロ～	10月23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	
10月	癒しのヨガ教室	10月30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)	
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月3日	火	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	
11月	知って安心！終活講座	11月4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	2回シリーズ(②11/11)
11月	手作り石けん教室～冬のせっけん～	11月10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	
11月	男の料理教室～お酒にあうスペイン料理～	11月13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	
11月	カラダにやさしいお料理教室～米粉スイーツ～	11月14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	1,800円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、 内履き、持ち帰り用袋	
11月	和尚さんと話そう～心に響く法話とお話し会～	11月17日	火	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	地域力アップ講座
11月	みんなで元気に！のぶ先生の屋エアロ	11月18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	2回シリーズ(②11/25)
11月	骨盤まわりもすっきり「からだバー®」	11月19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)	
11月	いすに座ってフィットネス～スローエアロ～	11月20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	
11月	食命人のパン作り教室～冬～	11月26日	木	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	

令和8年度 荒川 市民センター 講座情報

10月

～

12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	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
11月	癒しのヨガ教室	11月27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)	
11月	教えて！梅ちゃん先生！今さらきけない料理のコツ～和食～	11月28日	土	10:00～13:00	青森山田高等学校調理科 教諭 梅田 弥昇彦	12人	調理実習室	高校生以上	1,500円	エプロン, 三角巾, ふきん2枚, 内履き, 持ち帰り容器	
12月	羊毛フェルトでハンドメイド～冬～	12月5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	2,000円	持ち帰り用袋	
12月	わら細工教室～手作りのお正月飾り～	12月12日	土	10:00～12:00	稲垣「藁の会」 野崎 克行	20人	和風学習室A	中学生以上	500円	持ち帰り用袋	
12月	はじめてさんのスマホ教室	12月17日	木	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	
12月	梅ちゃん先生の親子でお料理教室～お肉のレシピ～	12月19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・中学生と その保護者	無料	エプロン, 三角巾, ふきん2枚, 内履き	
12月	あおもりのローカルごはん～ごま赤飯～	12月21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	800円	エプロン, 三角巾, ふきん2枚, 内履き, 持ち帰り用袋	