

令和8年度 古川 市民センター 講座開催情報

10月

～

3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
10月	救急法短期講習	10月4日	日	9:00～12:00	日赤救急法指導員 柿崎 恵美子他	20人	和室	一般	無料	なし	地域力アップ講座
10月	秋のお花の寄せ植え講座	10月9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, 移植ベラ	
10月	ニュースポーツ「ディスコン」「ラダーゲッター」	10月16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	
10月	動いて！脳トレ！マナフィット	10月17日	土	10:00～12:00	健康運動指導士 兼平 麻菜	20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	2回シリーズ(②10/24)
10月	新そば打ち体験講座	10月27日	火	9:30～13:30	MOYAヒルズ 齋藤 久夫	18人	モヤヒルズ	一般	1,500円	エプロン, 三角巾	
10月	ソフエアロビクスとストレッチ	10月31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	内履き, 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(②11/7, ③11/14, ④11/28, ⑤12/5)
11月	プールで楽しく健康づくり・月曜日	11月2日	月	10:00～12:00	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子	20人	プール	一般	1,000円	水着一式	4回シリーズ(②11/9, ③11/16, ④11/30)
11月	4泳法の基本を学ぼう・水曜日	11月4日	水	10:00～12:00	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子	15人	プール	一般	1,350円	水着一式	4回シリーズ(②11/11, ③11/18, ④11/25)
11月	プールで楽しく健康づくり・木曜日	11月5日	木	10:00～12:00	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子	20人	プール	一般	1,000円	水着一式	4回シリーズ(②11/12, ③11/19, ④11/26)
11月	集中水泳教室・金曜日	11月6日	金	13:30～14:30	日赤水上安全法指導員 齋藤 恵子 他	15人	プール	一般	1,350円	水着一式	4回シリーズ(②11/13, ③11/20, ④11/27)
11月	シニア向け初歩スマホ講座	11月10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	
11月	こころを整え写経	11月20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	
12月	代謝アップ！マナフィット	12月12日	土	10:00～12:00	健康運動指導士 兼平 麻菜	20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	3回シリーズ(②12/19, ③12/26)
12月	シニア向け初歩スマホ講座	12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	
12月	お正月用生け花講座	12月28日	月	10:00～12:00	小原流 専任講師 白鳥 順子	15人	会議室	一般	3,500円	花ばさみ, 新聞紙	
1月	プールで楽しく健康づくり・木曜日	1月14日	木	10:00～12:00	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子	20人	プール	一般	2,500円	水着一式	10回シリーズ(②1/21, ③1/28, ④2/4, ⑤2/18, ⑥2/25, ⑦3/4, ⑧3/11, ⑨3/18, ⑩3/25)
1月	プールで楽しく健康づくり・月曜日	1月18日	月	10:00～12:00	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子	20人	プール	一般	2,500円	水着一式	10回シリーズ(②1/25, ③2/1, ④2/8, ⑤2/15, ⑥2/22, ⑦3/1, ⑧3/8, ⑨3/15, ⑩3/29)
1月	初心者限定水泳教室・水曜日	1月20日	水	10:00～12:00	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子	15人	プール	一般	3,350円	水着一式	10回シリーズ(②1/27, ③2/3, ④2/10, ⑤2/17, ⑥2/24, ⑦3/3, ⑧3/10, ⑨3/17, ⑩3/24)
1月	集中水泳教室・金曜日	1月22日	金	13:30～14:30	日赤水上安全法指導員 齋藤 恵子 他	15人	プール	一般	3,350円	水着一式	10回シリーズ(②1/29, ③2/5, ④2/12, ⑤2/19, ⑥2/26, ⑦3/5, ⑧3/12, ⑨3/19, ⑩3/26)

令和8年度 古川 市民センター 講座開催情報

10月

～

3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
2月	ピラティスを取り入れたマナフィット	2月20日	土	10:00～12:00	健康運動指導士 兼平 麻菜	20人	和室	中学生以上	無料	ヨガマット(大判バスタオル)、 水分補給用飲料	5回シリーズ(②2/27, ③3/6, ④3/13, ⑤3/20)
3月	またまた運動嫌い集まれ! ポッチャをしよう!	3月12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	2回シリーズ(②3/19)
3月	シニア向け初歩スマホ講座	3月16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	