



9月 受付講座

- ◆お申込み、お問い合わせは
荒川市民センターまで 739-2343
- ◆講座内容は変更になる場合があります。
広報あおもりも併せてご覧ください。

ママ＆ベビーの3B教室
～産後のストレスふきとばそう！～

9/1(火)9:00～受付開始

日時:9/11,18(金)10:30～12:00
対象:4～10ヶ月の赤ちゃんとその母親 10組
受講料:無料

みんなで元気に！
のぶ先生の夜エアロ

9/2(水)9:00～受付開始

日時:9/16,23(水)19:00～21:00
対象:高校生以上 30名
受講料:無料

肩こりすっきり
「からだバー®」

9/3(木)9:00～受付開始

日時:9/17(木)13:00～15:00
対象:18歳以上 15名
受講料:無料

みんなで楽しむニュースポーツ
～ラダーゲッター～

9/4(金)9:00～受付開始

日時:9/19(土)10:00～12:00
対象:小学生以上 20名
受講料:無料

いすに座ってフィットネス
～スローエアロ～

9/10(木)9:00～受付開始

日時:9/25(金)13:00～15:00
対象:18歳以上 15名
受講料:無料

羊毛フェルトでハンドメイド
～秋～

9/11(金)9:00～受付開始

日時:9/26(土)10:00～12:00
対象:中学生以上 10名
受講料:1,500円

食命人のパン作り教室
～秋～

抽選:9/14(月)～16(水)まで受付

日時:9/27(日)9:30～13:00
対象:中学生以上 8名
受講料:800円

ファミリーフィットネス
～家族で楽しく運動しよう！～

9/18(金)9:00～受付開始

日時:10/4(日)10:00～11:00
対象:小学生以下の子供と
その家族 10組
受講料:無料

楽しくおどろう！
Let'sレクダンス

9/24(木)9:00～受付開始

日時:10/8,15,22,29(木)10:00～12:00
11/1(日)10:00～11:00
対象:18歳以上 15名
受講料:無料

手仕事を楽しもう！
はじめてのこぎん刺し教室

9/24(木)9:00～受付開始

日時:10/10,17,24(土)
10:00～12:00
対象:高校生以上 10名
受講料:1,500円

和布でハンドメイド
～はすの実飾り～

抽選:9/25(金)～27(日)まで受付

日時:10/12,19,26(月)
10:00～12:00
対象:18歳以上 10名
受講料:1,000円



運動初心者や体力の低い方でも
がんばらずにできる新感覚のエクササイズ！
キモチいい汗かくよ！

地域力アップ講座

いすに座ってフィットネス ～スローエアロ～

申込 9月10日(木)9時～受付開始

日 時:9月25日(金)13時～15時

対 象:18歳以上 15名

料 金:無料

場 所:荒川市民センター1階和風学習室 A

持ち物:運動しやすい服装

水分補給用飲料

汗ふきタオル



講 師:フィットネスインストラクター 舘 信子