



10月

受付講座

受付開始

10/1(木)9時～

姿勢改善
「からだバー®」

日時:10/15(木)13時-15時

対象:18歳以上 15名

受講料:無料

受付開始

10/2(金)9時～

お花で
ハンドメイド
～クリスマスガーランド～

日時:10/17(土)13時-15時

対象:高校生以上 10名

受講料:2,500円

受付開始

10/9(金)9時～

いすに座って
フィットネス
～スローエアロ～

日時:10/23(金)13時-15時

対象:18歳以上 15名

受講料:無料

受付開始

10/16(金)
9時～

癒しの
ヨガ教室

日時:10/30(金)

19時～20時30分

対象:高校生以上 20名

受講料:無料

受付開始

10/22(木)
9時～

知って安心！
終活講座

日時:11/4, 11(水)
10時-12時

対象:18歳以上 20名

受講料:無料

受付開始

10/19(月)9時～

ファミリーフィットネス

～家族で楽しく運動しよう！～

日時:11/3(火)10時～11時

対象:小学生以下の子供と
その家族 10組

受講料:無料



ARAKAWA.SHIMIN.CENTER

受付開始

10/26(月)9時～

手作り石けん教室
～冬のせっけん～

日時:11/10(火)10時～12時

対象:18歳以上 16名

受講料:2,000円

受付開始

10/29(木)9時～

男の料理教室

～お酒にあうスペイン料理～

日時:11/13(金)10時～13時

対象:20歳以上男性 12名

受講料:1,200円

◆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。