ARAKAWA SHIMIN CENTER

11月 受付講座

カラダにやさしい お料理教室 ～お米で作るスイーツ～

11/2(月)9:00～受付

日時:11/14(土) 10:00～12:00

対象:高校生以上 16名

受講料:1,800円

和尚さんと話そう ～心に響く法話とお話し会～

11/4(水)9:00～受付

日時:11/17(火)10:00～12:00

対象:18歳以上 20名

受講料:無料

みんなで元気に！ のぶ先生の昼エアロ

11/5(木)9:00～受付

日時:11/18,25(水) 10:00～12:00

対象:18歳以上 30名

受講料:無料

骨盤まわりもすっきり 「からだバー®」

11/6(金)9:00～受付

日時:11/19(木) 13:00～15:00

対象:18歳以上 15名

受講料:無料

いすに座ってフィットネス ～スローエアロ～

11/10(火)9:00～受付

日時:11/20(金) 13:00～15:00

対象:18歳以上 15名

受講料:無料

食命人のパン作り教室 ～冬～

抽選:11/11(水)～13(金)まで受付

日時:11/26(木)9:30～13:00

対象:18歳以上 8名

受講料:800円

癒しのヨガ教室

11/12(木)9:00～受付

日時:11/27(金) 13:30～15:00

対象:18歳以上 20名

受講料:無料

教えて！梅ちゃん先生！ 今さらきけない料理のコツ ～和食～

抽選:11/12(木)～14(土)まで受付

日時:11/28(土) 10:00～13:00

対象:高校生以上 12名

受講料:1,000円

羊毛フェルトでハンドメイド ～お正月飾り～

11/20(金)9:00～受付

日時:12/5(土) 10:00～12:00

対象:中学生以上 10名

受講料:2,000円

わら細工教室 ～手作りのお正月飾り～

抽選:11/27(金)～30(月)まで受付

日時:12/12(土) 10:00～12:00

対象:中学生以上 20名

受講料:500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。

地域力アップ講座

和尚さんと話そう
～心に響く法話とお話し会～

新たな気づきや、自己対話のきっかけに
仏教の教えを現代に生きる私たちに分かりやすく

申込１１月４日（水）９時～受付開始



日時：１１月１７日（火）
１０時～１２時

場所：荒川市民センター
２階会議室Ａ

持ち物：筆記用具

対象：１８歳以上
２０名

料金：無料

講師：正覚寺住職
楠美知剛