

5月 受付講座



ARAKAWA.SHIMIN.CENTER

◆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。

初心者でも大丈夫！ のぶ先生のエアロビクス教室

5/1(木)9:00～受付開始

日時:5/14,21(水)19:00～21:00
対象者:高校生以上 30名
受講料:無料



みんなで楽しむニュースポーツ ～モルック～

5/1(木)9:00～受付開始

日時:5/17(土)10:00～12:00
対象者:年齢不問 20名
受講料:無料



姿勢改善「からだバー®」

5/7(水)9:00～受付開始

日時:5/20(火)13:00～15:00
対象者:18歳以上 15名
受講料:無料



心を癒す ～写経とこころにひびく法話～

5/9(金)9:00～受付開始

日時:5/23(金)18:30～20:30
対象者:高校生以上 20名
受講料:無料



草木染教室 ～コチニール～

抽選※5/12(月)～14(水)まで受付

日時:5/26(月)10:00～12:00
対象者:18歳以上 16名
受講料:500円



座って気楽に椅子ヨガ

5/13(火)9:00～受付開始

日時:5/27(火)13:30～15:30
対象者:18歳以上 20名
受講料:無料



ファミリーフィットネス 家族で楽しく運動しよう！

5/22(木)9:00～受付開始

日時:6/8(日)10:00～12:00
対象者:3歳以上の子供とその家族 20組
受講料:無料



ハンドメイド教室 ～レジンで小物作り～

5/29(木)9:00～受付開始

日時:6/14(土)10:00～12:00
対象者:中学生以上 10名
受講料:1,600円



初めての方限定！ 笹もち作り教室

往復ハガキにて5/30(金)必着!!

日時:6/16,23(月)どちらか 10:00～12:00
対象者:18歳以上 16名
受講料:800円



地域力アップ講座 受付:5/1(木)9:00~

みんなで楽しむニュースポーツ

～モルック～

モルックとは？

フィンランド発祥の投擲競技！
木製の棒を投げて 12 本あるピンの
倒れ方で採点します

日時:5/17(土)10:00～12:00

場所:多目的ホール

対象:どなたでも

受講料:無料



お問い合わせは荒川市民センターまで 739-2343