

10月 受付講座

羊毛フェルトでハンドメイド ～クリスマスフレーム～

10/3(金)9:00～受付開始

日時:10/18(土)10時-12時

対象:中学生以上 10名

受講料:2,000円

姿勢改善「からだバー®」

10/7(火)9:00～受付開始

日時:10/21(火)13時-15時

対象:18歳以上 15名

受講料:無料

絵手紙教室 ～季節の絵手紙～

10/7(火)9:00～受付開始

日時:10/23(木)10時-12時

対象:18歳以上 12名

受講料:300円

癒しのヨガ教室

10/10(金)9:00～受付開始

日時:10/24,31(金) 13時半-15時

対象:18歳以上 20名

受講料:無料

座って気軽に椅子ヨガ

10/10(金)9:00～受付開始

日時:10/28(火)13時半-15時半

対象:18歳以上 20名

受講料:無料



ARAKAWA.SHIMIN.CENTER

スマホ活用講座 ～防災編～

10/21(火)9:00～受付開始

日時:11/6, 13(木)10時-12時

対象:18歳以上 15名

受講料:無料

心を癒す ～写経と心にひびく法話～

10/31(金)9:00～受付開始

日時:11/14(金)10時-12時

対象:18歳以上 20名

受講料:無料

手作り醗酵教室 ～キムチ～

抽選:10/28(火)～30(木)まで受付

日時:11/15(土)10時-12時

対象:高校生以上 16名

受講料:2,000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!

手作り醗酵教室

～ キムチ～

抽選:10/27~29 まで受付



日時:11/15(土)10 時~12 時



対象:高校生以上 16 名



場所:荒川市民センター調理室



受講料:2,000 円



持ち物:エプロン、三角巾、ふきん 2 枚

内履き、持ち帰り用容器



講師:Team ミネラル醗酵 代表

向久保 睦貴

／醗酵食品を手作りにて免疫力アップ!／



地域力アップ講座

絵手紙教室

～季節の絵手紙～



受付開始日:10/7(火)9:00～

日時:10/23(木)10:00～12:00

対象:18歳以上 12名

場所:荒川市民センター 創作陶芸室

受講料:300円

持ち物:ティッシュペーパー、雑巾1枚

講師:絵手紙指導者 西塚 昭光

お問い合わせは荒川市民センターまで
739-2343