

11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。

ハマカレーが教える
スパイスカレー ～冬～

抽選:11/4(火)～6(木)まで受付

日時:11/18(火)10:00～12:00
対象:18歳以上 16名
受講料:1,300円

骨盤まわりもスッキリ
「からだバー®」

11/4(火)9:00～受付

日時:11/18(火)13:00～15:00
対象:18歳以上 15名
受講料:無料

初心者でも大丈夫!
のぶ先生のエアロビクス教室

11/5(水)9:00～受付

日時:11/19, 26(水)10:00～12:00
対象:高校生以上 30名
受講料:無料

「猫の庭」が教える
紅茶の楽しみ方教室
～ミルクティー～

11/5(水)9:00～受付

日時:11/20(木)10:00～12:00
対象:18歳以上 16名
受講料:1,500円

ファミリーフィットネス
～家族で楽しく運動しよう!～

11/6(木)9:00～受付

日時:11/23(日)10:00～12:00
対象:3歳以上の子供と家族 20組
受講料:無料

食命人のパン作り教室
～冬～

抽選:11/7(金)～9(日)まで受付

日時:11/23(日)9:30～13:00
対象:中学生以上 8名
受講料:800円

座って気軽に椅子ヨガ

11/11(火)9:00～受付

日時:11/25(火)13:30～15:30
対象:18歳以上 20名
受講料:無料

男の料理教室
～ワインに合うおうちフレンチ～

11/14(金)9:00～受付

日時:11/28(金)10:00～13:00
対象:20歳以上 12名
受講料:1,000円

わら細工教室
～手作りの正月飾り～

抽選:11/25(火)～27日まで受付

日時:12/13(土)10:00～12:00
対象:中学生以上 20名
受講料:500円



ARAKAWA.SHIMIN.CENTER