

令和5年度 荒川 市民センター 講座開催情報

9月 ~ 3月

応募開始日などの、詳しいことは職員にお問合せください。荒川市民センター(017-739-2343)

開催月	講座名	開催日(初日)	曜日	学習時間	講師	対象と募集人数	材料費等	準備物	備考
9月	はじめての手話教室	9/4	月	19:00~21:00	青森市ろうあ協会	高校生以上 15人	無料	筆記用具	4回シリーズ 9/4,11,18,25
9月	ママ&ベビー・キッズフィットネス～親子で楽しく運動しよう！～	9/5	火	10:00~12:00	健康運動指導士 中村 俊子	6か月から3歳以下の乳幼児と保護者 30人	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給の飲み物、ヨガマットかバスタオル	
9月	手作りスイーツ教室～カヌレ～	9/9	土	10:00~12:00	エンジェルスイーツ 齊藤 マリ子	中学生以上 16人	1,500円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、うち履き	
9月	リバイバルミュージックでフィットネス！～エアロ&ストレッチ～	9/10	日	18:00~20:00	健康運動指導士 中村 俊子	中学生以上 30人	無料	動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲料、ヨガマット、うち履き	
9月	津軽の鬼伝説	9/16	土	13:30~15:30	青森県立郷土館 学芸主幹・学芸課副課長 小山 隆秀	中学生以上 30人	無料	筆記用具	
9月	からだスッカリ！リフレッシュヨガ	9/22	金	13:30~15:00	ヨガインストラクター 工藤 富士子	18歳以上 20人	無料	動きやすい服装、ヨガマット、汗拭きタオル、水分補給用飲料	
9月	食命人が教える！秋レシピ	9/24	日	10:00~13:00	青森食命人 柿崎 和江	中学生以上 12人	1,000円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、うち履き、持ち帰り容器	
10月	ダンスではじけよう！～キッズチアダンス教室～	10/1	日	10:00~12:00	フィットネスインストラクター 齊藤 由美子	5歳～小学3年生 10人	無料	動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲料、うち履き	5回シリーズ 10/1,8,14,22,29
10月	和布でハンドメイド～つるし飾り～	10/2	月	10:00~12:00	さくらクラブ 福井 京子	18歳以上 10人	1,000円	裁縫道具、筆記用具、裁ちばさみ	4回シリーズ 10/2,9,16,23
10月	ママ&ベビー・キッズフィットネス～親子で楽しく運動しよう！～	10/3	火	10:00~12:00	健康運動指導士 中村 俊子	6か月から3歳以下の乳幼児と保護者 30人	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給の飲み物、ヨガマットかバスタオル	
10月	リバイバルミュージックでフィットネス！～エアロ&ストレッチ～	10/14	土	18:00~20:00	健康運動指導士 中村 俊子	中学生以上 30人	無料	動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲料、ヨガマット、うち履き	
10月	からだスッカリ！リフレッシュヨガ	10/20	金	13:30~15:00	ヨガインストラクター 工藤 富士子	18歳以上 20人	無料	動きやすい服装、ヨガマット、汗拭きタオル、水分補給用飲料	
10月	アタマとカラダを使って遊ぼう！～キッズシナプソロジー®教室～	10/21	土	14:00~15:30	シナプソロジーインストラクター 齊藤 由美子	年長から小学3年生 30人	無料	動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲料、うち履き	
10月	今日は俺が作るぜ！ 男の料理教室～秋～	10/22	日	10:00~13:00	管理栄養士 渡辺 直子	中学生以上の男性 12人	1,000円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き、持ち帰り容器	
10月	県産羊毛でハンドメイド～ポーチ～	10/26	木	10:00~13:00	青森県産羊毛の会 代表 染・織物講師 中川 麻子	18歳以上 16人	600円	エプロン、持ち帰り用袋、雑巾1枚、内履き	
10月	荒川まつり	10/29	日	9:00~15:00	荒川まつり実行委員会	一般	無料	なし	10/29 1日開催、催事
10月	荒川まつり 陶芸体験	10/29	日	10:00~12:00	陶芸教室主宰 昆 慶子	一般 25人	200円	なし	
11月	手作りスイーツ教室～フルーツロール～	11/4	土	10:00~12:00	エンジェルスイーツ 齊藤 マリ子	中学生以上 16人	1,800円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、うち履き	
11月	心しずかに自分と向き合う～写経と心にひびくお話～	11/11	土	14:00~16:00	正覚寺 住職 楠美 知剛	中学生以上 20人	無料	筆記用具	
11月	リバイバルミュージックでフィットネス！～エアロ&ストレッチ～	11/11	土	18:00~20:00	健康運動指導士 中村 俊子	中学生以上 30人	無料	動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲料、ヨガマット、うち履き	

11月	ママ＆ベビー・キッズフィットネス～親子で楽しく運動しよう！～	11/14	火	10:00～12:00	健康運動指導士 中村 俊子	6か月から3歳以下の乳幼児と保護者	30人	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給の飲み物、ヨガマットかバスタオル	
11月	アタマとカラダを使って遊ぼう！～キッズシナプソロジー®教室～	11/18	土	14:00～15:30	シナプソロジーインストラクター 齊藤 由美子	年長から小学3年生	30人	無料	動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲料、うち履き	
11月	青森の民俗学～年中行事～	11/21	火	13:30～15:30	青森県立郷土館 主任学芸主査 増田 公寧	18歳以上	30人	無料	筆記用具	
11月	梅ちゃん先生のお料理教室～親子で肉料理～	11/23	木	10:00～13:00	青森山田学園 教諭 梅田 弥昇彦	小・中学生とその保護者	12人	無料	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き、持ち帰り用袋	
11月	からだスッキリ！リフレッシュヨガ	11/24	金	13:30～15:00	ヨガインストラクター 工藤 富士子	18歳以上	20人	無料	動きやすい服装、ヨガマット、汗拭きタオル、水分補給用飲料	
11月	食命人が教える！冬レシピ	11/26	日	10:00～13:00	青森食命人 柿崎 和江	中学生以上	12人	1,000円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、うち履き、持ち帰り容器	
12月	梅ちゃん先生のお料理教室～お正月料理～	12/2	土	10:00～13:00	青森山田学園 教諭 梅田 弥昇彦	中学生以上	12人	未定	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き、持ち帰り用袋	
12月	わら細工教室～手作りのお正月飾り～	12/10	日	10:00～12:00	稲垣薫の会	中学生以上	20人	500円	持ち帰り用袋	
12月	アタマとカラダを使って遊ぼう！～キッズシナプソロジー®教室～	12/16	土	14:00～15:30	シナプソロジーインストラクター 齊藤 由美子	年長から小学3年生	30人	無料	動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲料、うち履き	
12月	草木染教室～茜～	12/21	木	10:00～12:00	青森県産羊毛の会 代表 染・織物講師 中川 麻子	18歳以上	16人	1,500円	エプロン、ゴム手袋、持ち帰り用ビニール袋、雑巾1枚、内履き	
12月	青森の郷土料理～ごま赤飯～	12/22	金	10:00～13:00	さくらクラブ 福井 京子	18歳以上	16人	600円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、うち履き、持ち帰り容器	
1月	冬休み子ども映画会	1/10	水	14:30～15:30	市民センター職員	小学生	72人	無料	なし	
1月	基本を学ぼう！スマホ教室	1/11	木	10:00～12:00	ソフトバンク 佐藤 暁子	18歳以上	15人	無料	筆記用具	3回シリーズ 1/11,18,25
1月	今日は俺が作るぜ！ 男の料理教室～冬～	1/20	土	10:00～13:00	管理栄養士 渡辺 直子	中学生以上の男性	12人	1,000円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き、持ち帰り容器	