

令和6年度 荒川 市民センター 講座開催情報

10月 ~ 2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
10月	和布でハンドメイド～はすの実細工～	10/7	月	10:00～12:00	りんごクラブ 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	3回シリーズ 10/7,14,21
10月	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	10/6	日	10:00～12:00	フィットネスインストラクター 港 智絵・健康運動指導士 中村 俊子	3歳以上の子供と家族	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、うち履き	20組
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！～	10/15	火	10:00～12:00	健康運動指導士 中村 俊子	3歳以下の乳幼児と保護者	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
10月	親子でハンドメイド～羊毛フェルトの雪だるま～	10/19	土	10:00～12:00	羊毛フェルト作家 斉藤 由紀	小学生以上の親子	1,500円	持ち帰り用袋	
10月	気軽に楽しむ椅子ヨガ	10/22	火	13:30～15:30	ヨガインストラクター 小田桐 都	18歳以上 20人	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
10月	エアロビクスで脂肪燃焼～初心者向けエアロビクス教室～	10/23	水	10:00～12:00	フィットネスインストラクター 館 信子	18歳以上 30人	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、ヨガマット(バスタオル)、うち履き	
10月	草木染教室～紅花～	10/24	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	1,800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	
10月	癒しのヨガ教室	10/25	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	荒川まつり 陶芸体験	10/27	日	10:00～12:00	陶芸教室 主宰 昆 慶子	一般 25人	200円	なし	
10月	荒川まつり	10/27	日	9:00～15:00	荒川まつり実行委員会	一般	無料	なし	催事
11月	ATVの“わっち!!”でおなじみ渡辺先生の男の料理教室～秋～	11/2	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	
11月	寄せ植え教室～クリスマスの寄せ植え～	11/9	土	10:00～12:00	グリーンフォレスト 齊藤 瑞穂	一般 12人	2,500円	持ち帰り用袋、エプロン	
11月	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	11/10	日	10:00～12:00	フィットネスインストラクター 港 智絵・健康運動指導士 中村 俊子	3歳以上の子供と家族	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、うち履き	20組
11月	心を整える～写経と心にひびく法話～	11/14	木	10:00～12:00	正覚寺 住職 楠美 知剛	18歳以上 20人	無料	筆記用具	
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！～	11/19	火	10:00～12:00	健康運動指導士 中村 俊子	3歳以下の乳幼児と保護者	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	
11月	青森の民俗学～青森の食文化～	11/21	木	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	癒しのヨガ教室	11/22	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	
11月	食命人のパン作り教室～冬～	11/24	日	9:30～13:00	青森食命人 柿崎 和江	中学生以上 8人	800円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き、持ち帰り袋	
11月	ハマカレーが教えるスパイスカレー～カラダをあたためるスパイス～	11/26	火	10:00～12:00	ハマカレー 店主 浜田 俊明	18歳以上 16人	700円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き	
11月	気軽に楽しむ椅子ヨガ	11/26	火	13:30～15:30	ヨガインストラクター 小田桐 都	18歳以上 20人	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料	

11月	エアロビクスで脂肪燃焼～初心者向けエアロビクス教室～	11/27	水	10:00～12:00	フィットネスインストラクター 舘 信子	18歳以上 30人	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、ヨガマット(バスタオル)、うち履き
12月	梅ちゃん先生のお料理教室～親子でお肉料理～	12/7	土	10:00～13:00	青森山田学園 教諭 梅田 弥昇彦	小学生とその保護者 12人	無料	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き
12月	青森のローカルごはん～ごま赤飯～	12/12	木	10:00～12:00	りんごクラブ 福井 京子	18歳以上 16人	800円	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～	12/14	土	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	冬の体力作り～齊藤先生のアロ&ストレッチ～	12/19	木	19:00～21:00	フィットネスインストラクター 齊藤 由美子	高校生以上 30人	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、ヨガマット(バスタオル)、うち履き
12月	親子でスマホ教室～安全な使い方を学ぼう！～	12/21	土	10:00～12:00	ソフトバンク 佐藤 暁子	小・中学生とその保護者 20人	無料	筆記用具
12月	冬休み子ども映画会	12/25	水	14:30～15:30	市民センター職員	小学生 72人	無料	なし
1月	ATVの“わっち!!”でおなじみ渡辺先生の男の料理教室～冬～	1/18	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
1月	冬の体力作り～齊藤先生のアロ&ストレッチ～	1/23	木	19:00～21:00	フィットネスインストラクター 齊藤 由美子	高校生以上 30人	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、ヨガマット(バスタオル)、うち履き
1月	手作りスイーツ教室～シフォンサンド～	1/25	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	2,000円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き
1月	羊毛でハンドメイド～うさぎのおひな様～	1/26	日	10:00～12:00	羊毛フェルト作家 齊藤 由紀	中学生以上 16人	2,000円	持ち帰り用袋
2月	冬の体力作り～齊藤先生のアロ&ストレッチ～	2/20	木	19:00～21:00	フィットネスインストラクター 齊藤 由美子	高校生以上 30人	無料	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料、ヨガマット(バスタオル)、うち履き