

令和6年度 荒川 市民センター 講座開催情報

4月 ~ 9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
4月	パーソナルカラー講座～自分に似合う色を見つけよう!～	4/20	土	10:00～12:00	カラーコーディネーター 高橋 直子	高校生以上 30人	無料	筆記用具	
4月	食命人のパン作り教室～春～	4/26	金	10:00～13:00	青森食命人 柿崎 和江	18歳以上 8人	800円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き、持ち帰り袋	
4月	親子でスマホ教室～安全な使い方を学ぼう!～	4/27	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	
5月	知って!使おう!はじめてのスマホ教室	5/13	月	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	2回シリーズ 5/13,20
5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～	5/16	木	19:00～21:00	フィットネスインストラクター 舘 信子	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)	
5月	ATVの“わっち!!”でおなじみ渡辺先生の男の料理教室～春～	5/18	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	
5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!～	5/21	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 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	
5月	心を整える～写経と心にひびく法話～	5/23	木	18:30～20:30	正覚寺 住職 楠美 知剛	高校生以上 20人	無料	筆記用具	
5月	癒しのヨガ教室	5/24	金	19:00～20:30	ヨガインストラクター 工藤 富士子	高校生以上 20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(バスタオル)	
5月	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう!～	5/26	日	10:00～12:00	フィットネスインストラクター 湊 智絵・健康運動指導士 中村 俊子	3歳以上の子供と家族 40人	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
5月	気軽に楽しむ椅子ヨガ	5/28	火	14:00～15:00	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	
6月	はじめての方限定!笹もち作り教室	6/6	木	10:00～13:00	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	
6月	はじめての方限定!笹もち作り教室	6/13	木	10:00～13:00	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	
6月	わら細工教室～なべしき～	6/15	土	10:00～12:00	稲垣葉の会	中学生以上 20人	500円	持ち帰り用袋	
6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!～	6/18	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 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	
6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～	6/20	木	19:00～21:00	フィットネスインストラクター 舘 信子	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)	
6月	手作りスイーツ教室～チョコバナナの焼きドーナツ～	6/22	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、内履き	
6月	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう!～	6/23	日	10:00～12:00	フィットネスインストラクター 湊 智絵・健康運動指導士 中村 俊子	3歳以上の子供と家族 40人	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
6月	気軽に楽しむ椅子ヨガ	6/25	火	14:00～15:00	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	
6月	草木染教室～マリーゴールド～	6/27	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	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	

6月	癒しのヨガ教室	6/28	金	19:00～20:30	ヨガインストラクター 工藤 富士子	高校生以上 20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(バスタオル)	
6月	食命人のパン作り教室～夏～	6/30	日	10:00～13:00	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	
7月	ATVの“わっち!!”でおなじみ渡辺先生の男の料理教室～夏～	7/6	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	
7月	青森のローカルごはん～あかいいなりずしときゅうりの佃煮～	7/11	木	10:00～13:00	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	
7月	江戸時代の案内人が記した恐山地獄巡り	7/12	金	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	18歳以上 30人	無料	筆記用具	
7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！～	7/16	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 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	
7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～	7/18	木	19:00～21:00	フィットネスインストラクター 館 信子	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)	
7月	梅ちゃん先生のキッズお料理教室～お肉のレシピ～	7/20	土	10:00～13:00	青森山田学園 教諭 梅田 弥昇彦	小学4年～中学生 12人	無料	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き	
7月	気軽に楽しむ椅子ヨガ	7/23	火	14:00～15:00	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	
7月	ハマカレーが教えるスパイスカレー～スパイスの秘密～	7/23	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	
7月	癒しのヨガ教室	7/26	金	19:00～20:30	ヨガインストラクター 工藤 富士子	高校生以上 20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(バスタオル)	
7月	親子で作ろう！きらきらサンキャッチャー	7/27	土	10:00～12:00	BLOOM 田中 妙子	小学生とその保護者 16人	2,000円	持ち帰り用袋	
7月	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	7/28	日	10:00～12:00	フィットネスインストラクター 湊 智絵・健康運動指導士 中村 俊子	3歳以上の子供と家族 40人	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
7月	夏休み子ども工作教室～現代アート「光のボックス」を作ろう～	7/29	月	10:00～15:00	青森県立美術館	小学生 15人	無料	昼食、水分補給用飲料、筆記用具	
8月	夏休み子ども映画会	8/9	金	14:30～15:30	市民センター職員	小学生 72人	無料	なし	
8月	草木染教室～藍～	8/22	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	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	
8月	梅ちゃん先生のお料理教室～大人のお肉料理～	8/24	土	10:00～13:00	青森山田学園 教諭 梅田 弥昇彦	18歳以上 12人	無料	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き	
8月	はじめての陶芸教室～お正月飾り～	8/28	水	13:30～15:30	陶芸教室 主宰 昆 慶子	18歳以上 10人	1,500円	エプロン、雑巾1枚	6回シリーズ 8/28,9/4,25,10/2,16,30
9月	知って！使おう！はじめてのスマホ教室	9/2	月	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	2回シリーズ 9/2,9
9月	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	9/8	日	10:00～12:00	フィットネスインストラクター 湊 智絵・健康運動指導士 中村 俊子	3歳以上の子供と家族 40人	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
9月	ストールでおしゃれを楽しもう！～ストールの巻き方&活用レッスン～	9/14	土	10:00～12:00	カラーコーディネーター 高橋 直子	高校生以上 15人	無料	筆記用具	
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！～	9/17	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 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)	
9月	和尚さんが教える やさしい仏教講座	9/19	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	

9月	癒しのヨガ教室	9/20	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、汗拭きタオル、水分補給用飲料、ヨガマット(バスタオル)	
9月	気軽に楽しむ椅子ヨガ	9/24	火	14:00～15:00	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	
9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～	9/25	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)	
9月	食命人のパン作り教室～秋～	9/27	金	10:00～13:00	青森食命人 柿崎 和江	18歳以上 8人	800円	エプロン、三角巾、ふきん2枚、内履き、持ち帰り袋	
9月	手作りスイーツ教室～洋なしのタルト～	9/28	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	
9月	和布でハンドメイド～はすの実細工～	9/30	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	4回シリーズ 9/30,10/7,14,21