

# 令和6年度 古川 市民センター 講座開催情報

5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。古川市民センター(017-776-8082)

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
5月	そば打ち体験講座	5/22	水	9:30~13:30	MOYAヒルズ 齋藤 久夫	一般 18人	1,500円	エプロン・三角巾	
5月	こころを整え写経①	5/24	金	10:00~12:00	正覚寺 住職 楠美 知剛	一般 20人	無料	なし	
5月	全身スッキリ！ポールでストレッチ！	5/25	土	10:00~12:00	JSP0スポーツプログラマー 兼平 麻菜	一般 10人	無料	ヨガマット(大判バスタオル)・水分補給用飲料	
6月	ストレッチヨガ	6/1	土	10:00~11:30	JWI認定インストラクター 山口 京	中学生以上 30人	無料	内ばき・大判バスタオル(ヨガマット)・水分補給用飲料	4回シリーズ 6/1,8,15,22
6月	SHINOメソッド~ちよこつと時間で脳トレエクササイズ	6/2	日	9:00~10:00	SHINO'Sプロダクション 柳谷 志野	60歳以上 20人	無料	タオル・水分補給用飲料	5回シリーズ 6/2,9,23,30,7/7
6月	ハーブの寄せ植え	6/7	金	10:00~12:00	渋谷種苗店 渋谷 美美子	一般 10人	1,500円	ゴム手袋・移植ベラ	
6月	シニア向け”体験型”おカタづけ講座	6/8	土	10:00~12:00	整理収納アドバイザー 木村 京子	60歳以上 20人	無料	なし	
6月	自分の交通安全能力を知ろう！	6/21	金	10:00~12:00	青森県警本部交通企画課安全教育係	一般 20人	無料	なし	
6月	一次救命処置~AEDを使って実践体験~	6/23	日	12:00~15:00	日赤救急方法指導員 柿崎 恵美子他	一般 20人	無料	動きやすい服装	
6月	マナフィットで！体も！頭も！活性化！	6/29	土	10:00~12:00	JSP0スポーツプログラマー 兼平 麻菜	中学生以上 30人	無料	内ばき・大判バスタオル(ヨガマット)・水分補給用飲料	5回シリーズ 6/29,7/6,13,20,27
6月	災害にも役立つキャンプの知識	6/30	日	10:00~12:00	オートキャンプ協会	小学生以上 20人	無料	内ばき・汗拭きタオル・水分補給用飲料	
7月	シニア向けスマホ初歩講座・カメラ編	7/9	火	10:00~12:00	ソフトバンク(株)	65歳以上 10人	無料	なし	2回シリーズ 7/9,23
7月	墓じまい	7/17	水	10:00~12:00	やまと石材	一般 20人	無料	なし	
7月	少年・少女水泳講座	7/22	月~金	10:00~12:00	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子他	小学3年生~6年生 20人	無料	水着一式	5回シリーズ 7/22,23,24,25,26
7月	ねぶた衣装着付講座	7/30	火	10:00~12:00	未定	女性限定 10人	無料	ねぶた衣装一式	
7月	男性限定水泳講座	7/30	火	10:00~11:30	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子	一般 10人	無料	水着一式	4回シリーズ 7/30,8/6,13,20
7月	アクティブシニアのための水中ウォーキング	7/31	水	10:00~11:30	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子	60歳以上 20人	無料	水着一式	4回シリーズ 7/31,8/7,14,21
8月	アクティブシニアのための水中筋力アップ	8/1	木	10:00~11:30	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子	60歳以上 20人	無料	水着一式	4回シリーズ 8/1,8,15,22
8月	太極舞とストレッチ	8/10	土	10:00~11:30	JWI認定インストラクター 山口 京	中学生以上 30人	無料	内ばき・大判バスタオル(ヨガマット)・水分補給用飲料	5回シリーズ 8/10,17,24,31,9/7
8月	夏休みお助け講座	8/11	日	10:00~12:00	Baby's Breath 上見 愛沙	小学生 10人	1,000円	なし	

9月	スマホ講座②	9/10	火	10:00~12:00	ソフトバンク(株)	65歳以上 10人	無料	なし	2回シリーズ 9/10,24
9月	太極拳初級講座	9/14	土	10:00~11:30	日本武術太極拳連盟公認指導員 鱈田 富美	一般 30人	無料	内ばき・汗拭きタオル・水分補給用飲料	5回シリーズ 9/14,21,10/5,12,19
9月	キッチンガーデン～家の中で手軽にできる野菜～	9/20	金	10:00~12:00	渋谷種苗店 渋谷 美美子	一般 10人	1,500円	ゴム手袋・移植ベラ	
9月	プールで楽しく健康づくり・水曜日②	9/25	水	10:00~12:00	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子	一般 25人	2,000円	水着一式	10回シリーズ 9/25,10/2,9,16,23,30,11/6,13,20,27
9月	一般水泳教室・木曜日②	9/26	木	10:00~12:00	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子他	一般 50人	4,000円	水着一式	10回シリーズ 9/26,10/3,10,17,24,31,11/7,14,21,28
9月	集中水泳教室・金曜日②	9/27	金	13:30~14:30	日赤水上安全法指導員 齋藤 恵子他	一般 10人	5,000円	水着一式	10回シリーズ 9/27,10/4,11,18,25,11/1,8,15,22,29
9月	第21回古川市民センターまつり	9/28	土	9:00~15:00	古川市民センターまつり実行委員会	一般			2日間 9/28,29、催事
9月	プールで楽しく健康づくり・月曜日②	9/30	月	10:00~12:00	日赤水上安全法指導員 北谷 誉子	一般 25人	1,600円	水着一式	8回シリーズ 9/30,10/7,21,28,11/11,18,25,12/2