

施設案内

図書コーナー・体育館・トレーニングルームを併設した東地域の施設。読み聞かせ・健康相談・ふまねっと・ママサロン・カレーサロンサークルなど、幅広い世代を対象にした事業を定期的に開催。地域の誰もが楽しむ・学ぶ・集う・つながる、「何かをしたい・教えたい」などの相談も随時受付中！

◎開館時間：9:00～21:00（図書コーナー・幼児プレイルーム・60歳以上サンルーム→9:00～17:00）
 ◎休館日：年末年始（12/29～1/3）

講座・教室のご案内

曜	講座・教室名	講師	期間	回数	時間	定員	受講料・教材費等(円)
月	①初めての水彩画	佐藤 新司	10/15～12/3	8	10:00～12:00	10	受4,000 教1,500
	②らくらく健康ヨガ～健康寿命を延ばそう！！	佐々木 望	10/15～12/3	8	11:15～12:15	15	受2,720 教 なし
	③初めての「太極舞」	遠藤 ひとみ	10/15～11/19	6	13:10～13:55	12	受1,125 教 なし
	④背骨コンディショニング～歪み整え不調改善	南 くるみ	11/5～11/26	4	19:00～20:30	12	受1,500 教 なし
	⑤冬の不調を改善する薬膳スープetc	高野 ともち	11/12～12/3	4	10:00～12:30	10	受2,500 教2,400
火	⑥賭けない・飲まない・吸わない健康マージャン	島村 芙美子	10/9～12/11	10	13:00～15:00	16	受3,400 教 なし
	⑦初心者から楽しめるカラオケ講座	美咲じゅん子	10/9～12/4 (11/27を除く)	8	13:30～15:30	20	受2,000 教 300
	⑧シェイプアップピラティス	山下 千鶴	10/16～11/27	7	19:00～20:00	20	受 875 教300
	⑨クラフトで作る追いかげ編みバッグ&四つたたみ編みチャーム	山田 いづみ	11/6・13・20	3	10:00～12:00	10	受1,500 教1,100
水	⑩ヨガで深呼吸～伸びやかな身体づくり	金平 美智代	10/10～11/28	8	9:00～11:00	15	受2,720 教 なし
	⑪土の手触りを楽しむ陶芸講座	服部 栄子	10/10～11/21	7	10:00～12:00	12	受3,500 教2,310
	⑫ゆがみがとれるトレーニング～初級	野呂 健太	10/10～11/21	7	19:15～20:15	15	受1,190 教 なし
木	⑬ZUMBA!	岩谷 みさお	10/11～12/6 (11/1を除く)	8	19:30～20:30	18	受1,360 教 なし
	⑭Xmasアロマクラフト～クリーム&グロス&キャンドル	高野 ともち	11/22・29・12/6	3	19:00～20:30	10	受1,125 教2,475
金	⑮からだをめぐるリンパの探検～身体仕組み健康講座	川島 雅司	10/12～11/30 (11/2・23を除く)	6	11:00～12:00	10	受3,000 教 なし
	⑯ピースでオーブメント&フワーアレンジでツリーをつくろう	小田部真由美	11/9・16	2	10:00～12:00	10	受1,000 教1,500
	⑰キレイな指先～ネイルケアからジェル体験まで	種崎 みお	11/16・30・12/14	3	18:30～20:30	10	受1,500 教 500
土	⑱定番にプラスしたい！目からうるこの簡単おせち	岩谷 みさお	12/1・8	2	10:00～12:30	12	受1,250 教2,000
日	⑲新そば楽しむ～家庭にある道具でできるそば打ち講座	根城 健	10/7～11/11 (11/4を除く)	5	9:30～11:00	10	受1,875 教5,000

講座・教室の申込方法

- 受付期間：9/3(月)～9/20(木)（当日消印有効）
- 対象者：15歳以上の苫小牧市民(市内に勤務する方を含む)
- 申込方法：
 - ・往復はがきでの申込み
 - ・直接沼ノ端コミセン窓口での申込み。※窓口での申込受付時間は9:00～17:30になります。※窓口での申込みは、受講通知発送用として官製はがきをご持参ください。（62円でも可）官製はがきの宛先には受講者の住所と氏名をご記入ください。
- 受講決定：応募者多数の場合は抽選で決定し結果を通知(申込人数が少ない場合は講座中止の可能性あり)
- その他：受講料・教材費の納入方法については受講決定通知でお知らせします。