

平成28年

沼ノ端コミセン 後期講座 募集案内

①樹脂粘土で作るクレイフラワー秋の入門講座

講師：石田 真弓

★樹脂粘土を使って自分だけのバラと小花を作り、アイアンかごにアレンジします。

日程：10/17・24・31 (全3回)

日時：9:30～11:30

会場：工芸室

定員：10名

受講料：1,500円

教材費：2,700円 (計4,200円)

持ち物：木工用ボンド、はさみ、ぬれオシボリ(ハンドタオル)、サララップ、持ち帰り用の袋またはタッパー

月曜日



②秋のおいしいCooking～焼きたてパンとおやつの時間

講師：岩谷 みさお

★焼きたて、揚げたて、調理パンとおしゃれなおやつを組み合わせ。美味しくておなかも満足の秋の料理講座です。

日程：11/7・14・21 (全3回)

日時：10:00～12:30

会場：料理室

定員：12名

受講料：1,875円

教材費：1,425円 (計3,300円)

使用部屋：

持ち物：エプロン、バンダナ、布巾2枚、筆記用具

月曜日



④ZUMBA！！

講師：岩谷 みさお

★ラテン系リズムとダンスを融合させたダンスフィットネスZUMBA。スロー&アップテンポの曲に合わせて楽しく踊り、有効的に脂肪燃焼力アップ！

日程：10/17・31 11/7・14・21・28 12/5・12 (全8回)

時間：19:30～20:30

会場：集會室

定員：18名

受講料：1,360円

教材費：なし (計1,360円)

持ち物：動きやすい服装、水分補給用飲料、タオル、運動靴

月曜日



⑥はじめてでもできるクラフトバンド～かごバッグを作ろう

講師：山田いづみ

★初心者でも楽しくできます。クラフトバンドを編んで自分だけの可愛いかごバッグを作りましょう！

日程：10/4・11・18・25 (全4回)

日時：9:30～11:30

会場：料理室

定員：10名

受講料：2,000円

教材費：1,300円 (計3,300円)

持ち物：洗濯バサミ20～30個ぐらい、はさみ、木工用ボンド(速乾用)

火曜日



⑦写真講座～基礎がわかる！写真がうまくなる！

講師：はやしひろし

★カメラとレンズのメカニズムから撮り方の基本や上手く写すためのコツなど初心者から上級者まで、ステップアップしていくための講座です。

日程：10/11・18・25 11/1・8・15 (全6回)

時間：18:30～20:30

会場：会議室A

定員：15名

受講料：2,040円

教材費：500 (計2,540円)

持ち物：カメラ、筆記用具

火曜日



⑩シェイプアップピラティス

講師：山下 千鶴

★ピラティスで体幹シェイプアップ！普段は使わない筋肉を使うことでキレイで健康的な身体づくりを目指しましょう。

日程：10/18・25 11/8・15・22・29 12/6・13(全8回)

日時：19:00～20:30

会場：ななかまど・はくちよう

定員：20名

受講料：1,500円

教材費：300円 (計1,800円)

持ち物：動きやすい服装、大判バスタオル又はヨガマット、水分補給用飲料

火曜日



★沼ノ端コミセン後期講座のご案内★

◆開講場所：苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター内

◆対象者：市内に勤務する方を含む15歳以上の市内及び近隣市町村にお住まいの方

◆申込方法：①直接コミセン窓口での申込み ※窓口での申込み受付時間は9:00～17:30になります。

②往復はがきでのお申し込み。

○往信面に ①希望講座名(はがき1枚につき1講座のみ)

②住所 ③氏名(よみがな)④年齢 ⑤電話番号(必ず記入)

⑥返信を記入

○返信別に ①郵便番号 ②住所 ③氏名を明記の上、沼ノ端コミュニティセンターあてに郵送してください

◆受付期間：平成28年9月5日(月)～9月20日(火) ※当日消印有効

◆受講決定：受講通知発送にて受講決定となります。

(応募者多数の場合は抽選で決定いたします)

◆費用納入：受講料・教材費は各講座初回日の3日前までの納入(受講通知に記載)をお願いいたします。

◆その他：受講を辞退する場合は、必ず各講座初回日の3日前までにご連絡ください。

※受講料・教材費の納入後の払い戻しはできません。予めご了承ください。

申込人数が少ない時は、開講を見合わせる場合があります。

その際は、必ず申し込みをされた方にご連絡いたします。

◆申込先：苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター

〒059-1305 苫小牧市沼ノ端中央4丁目10-16 TEL 0144-57-5560

③腹筋運動でウエストシェイプ～運動を始めるきっかけに！

講師：押部 直樹

★トレーニングを始めたいけど、なかなか実行できないという人に運動を始めるきっかけにしてもらうための簡単にできるウエストシェイプトレーニングです。

日程：10/17・24・31 11/7 (全4回)

時間：18:50～19:20

会場：はすかつぶ・はなしょうぶ

定員：12名

受講料：500円

教材費：なし (計500円)

持ち物：バスタオルまたはヨガマット、動きやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル

月曜日



⑤フラワーアレンジで飾るクリスマス～リース&ツリー

講師：小田部真由美

★ステキなクリスマスのために…好みのオーナメントでオリジナルのクリスマスリースとツリーを作るフラワーアレンジメント講座です。

日程：11/7 12/5 (全2回)

時間：10:00～12:00

会場：工芸室

定員：10名

受講料：1,000円

教材費：4,000円 (計5,000円)

持ち物：飾りたい物(オーナメント持参)持ち帰り用の入れ物または袋

月曜日



⑧賭けない飲まない吸わない健康マージャン

講師：島村 美美子

★知的スポーツとして幅広い年齢層に広く親しまれている健康マージャン。心理的な面白さのある奥深いゲーム、健康マージャンを人生の趣味として楽しみませんか。

日程：10/11・18・25 11/1・8・15・22・29 12/6・13 (全10回)

時間：13:00～15:00

会場：会議室B

定員：16名

受講料：3,400円

教材費：なし (計3,400円)

持ち物：筆記用具

火曜日



⑨初心者から楽しめるカラオケ講座

講師：美咲 じゅん子

★発声の基礎から年齢・性別問わず楽しく学ぶカラオケ講座です。おなかの底から声を出し、日頃のストレスも解消しましょう。

日程：10/11・25 11/1・8・15・22・29 12/6 (全8回)

日時：13:30～15:30

会場：集會室

定員：20名

受講料：2,000円

教材費：300円 (計2,300円)

持ち物：筆記用具

火曜日



⑪ヨガで深呼吸～伸びやかな身体づくり

講師：金平 美智代

★深呼吸できる身体づくり。全体をほぐしてゆっくりとした呼吸とともに流れるような連続した動きで気持ちの良い時間を過ごしましょう。

日程：10/5・19・26 11/2・16・30 (全6回)

日時：10:00～12:00

会場：ななかまど・はくちよう

定員：15名

受講料：2,040円

教材費：なし (計2,040円)

持ち物：ヨガマット又は大判バスタオル、動きやすい服装、水分補給飲料、汗拭きタオル

水曜日



⑬ バランス矯正トレーニング

～バランスを整えながらダイエットトレーニング

講師:野呂 健太

☆姿勢の矯正、骨盤の傾き、内蔵代謝の改善をトレーニングとセルフ整体で行います。きつい運動ではないので、気軽に参加してください！

日程:10/12・19・26 11/2・9・16 (全6回)

時間:19:15~20:15

会場:はすかつぶ・はなしょうぶ

定員:10名

受講料:1,500円

教材費:なし (計1,500円)

持ち物:ヨガマット又はバスタオル:動きやすい服装:水分補給用飲料

水曜日



⑭ 土の手触りを楽しむ陶芸講座

講師:服部 栄子

☆土の温もりや手触りを感じながら、自分や家族の使う器を手づくりします。初めての方もじっくり陶芸を楽しめます。

日程:10/12・19・26 11/2・9・16・30 (全7回)

時間:10:00~12:00

会場:工芸室

定員:12名

受講料:3,500円

教材費:2,310円 (計5,810円)

持ち物:エプロン、ビニール袋、雑巾

水曜日



⑮ ハーブの香りで暮らしに素敵なエッセンス

講師:沖田 美香

☆料理に、生活小物に…日々の暮らしにハーブを取り入れてみませんか?ハーブの香りに癒されながら、その魅力に触れましょう。

日程:10/19 11/2・16 12/7 (全4回)

時間:10:30~13:00

会場:料理室

定員:10名

受講料:2,500円

教材費:2,500円 (計5,000円)

持ち物:筆記用具、エプロン、お手拭き

水曜日



⑯ ZUMBAGOLD!

講師:岩谷 みさお

☆ZUMBA未体験の方を含め、身体を動かすことが好きな方、スタジオデビューしませんか?曲によって楽しくダンス!

日程:10/6・13・20 11/10・17・24 (全6回)

時間:13:00~13:45

会場:会議室A

定員:10名

受講料:1,125円

教材費:なし (計1,125円)

持ち物:動きやすい服装、水分補給用飲料、タオル、運動靴

木曜日



⑰ ふくし大作戦!! 2016「はじめての手話講座」

講師:苦小牧市ろうあ者生活相談員

☆話し言葉に方言があるように、手話にもいろいろな表現があります。指文字をはじめとした基本を学び手話に親しみましょう。

日程:10/7・21 11/4・11・18・25 (全6回)

時間:19:00~20:30

会場:会議室A

定員:15名

受講料:無料

教材費:972円

(計972円)

持ち物:筆記用具

金曜日



⑱ ピラティスで姿勢を整えよう!

講師:河原 ルミ

☆姿勢が変わると体重が変化しなくてもスリキリ見えます。まっすぐに立つために必要なポイントを意識して、全身運動のピラティスを楽しみましょう。

日程:10/14・21 11/4・11・18・25 12/2・9 (全8回)

時間:11:00~12:30

会場:会議室A

定員:15名

受講料:2,040円

教材費:なし (計2,040円)

持ち物:動きやすい服装、ヨガマット又は大判バスタオル、水分補給用飲料

金曜日



⑲ 腰痛と肩こりを改善させるリンパケア

講師:川島 雅司

☆身体を活かすリンパの知恵、『リンパ』からみた腰痛肩こりについての改善法を学びましょう。

日程:10/14・21 11/4・11・18・25 (全6回)

時間:14:00~15:00

会場:ななかまど・はくちょう

定員:10名

受講料:3,000円

教材費:なし (計3,000円)

持ち物:動きやすい服装、ヨガマット又は大判バスタオル (必要なときは先生からお話します)

金曜日



⑳ 家庭にある道具で楽しむそば打ち講座

講師:根城 健

☆家庭に有る道具でも手軽に楽しむことが出来るそば打ち。家族団らんのひとときに年越しの夜に、手打ちならではのそばの美味しさを味わいましょう。

日程:11/4・11・18・25 12/2 (全5回)

時間:18:30~20:30

会場:料理室

定員:10名

受講料:2,500円

教材費:5,000円 (計7,500円)

持ち物:タオル、おしぼり、エプロンか前掛け、バンダナ、蓋付きの箱(30cm×20cmぐらい)

金曜日



㉑ 楽しいウクレレ講座

講師:廣瀬 元司

☆弦の押さえ方などウクレレの基礎から学ぶ講座です。歌を口ずさみながらウクレレをつま弾く、楽しい時間を過ごしましょう。

日程:11/4・11・25 12/2 (全4回)

時間:11:00~12:00

会場:会議室B

定員:10名

受講料:1,000円

教材費:なし (計1,000円)

持ち物:ウクレレ(講座開始後の購入可能、持っていない方ははがきに明記)

金曜日



㉒ はじめてのフラダンス

講師:廣瀬 映子

☆基本ステップを使い骨幹を整えて丈夫な身体をつくるフラダンス。初めての方から年齢問わずフラダンスを楽しみましょう。

日程:11/4・11・25 12/2 (全4回)

時間:11:00~12:00

会場:集会室

定員:10名

受講料:1,000円

教材費:なし (計1,020円)

持ち物:Tシャツ、くつ下、水分補給用飲料

金曜日



㉓ 親子で楽器とふれあおう～色んな国の楽器

講師:ここペリーな

☆色んな国の楽器を親子でふれあって頂く講座です。お子様の豊かな感性を育てます。

日程:10/15 (全1回)

時間:11:30~12:30

会場:集会室

定員:親子10組

受講料:250円

教材費:なし (計250円)

持ち物:なし

土曜日



秋は新しい事を始めるのにぴったりの季節です。ご参加お待ちしております♪

沼ノ端コミセン

検索 🔍



沼ノ端コミセンHP QRコード