

♪令和5年度 沼ノ端コミセン前期講座 募集案内♪

曜日	講座名・講師	講座内容	日時	持ち物・費用	曜日	講座名・講師	講座内容	日時	持ち物・費用	
月	①一週間の始まりに心と身体を緩めるストレッチ 石川博昭	週の始まり、そして夏の始まりに、心と身体をスッキリさせましょう！身体の硬い方大歓迎です。	5/15・22・29 6/5 (4回)	ヨガマット、動きやすい服装、足元ははだし 受 1,000 教 なし	金	⑫楽しいフラダンス 廣瀬映子	初めての方から年齢問わず楽しみながら、骨幹を整えて丈夫な身体をつくるフラダンス。1曲を踊れるように頑張りませんか？	5/26 6/2・16・30 (4回)	服装はTシャツ、足カバー、水分補給用飲料 受 1,000 教 なし	
	②PPバンドで作るカラフルバッグ 山田いづみ	色々な色のPPバンドで可愛いオリジナルなバッグをつくります。	6/5・12・19 (3回)	はさみ、洗濯バサミ20個くらい、目打ち、メジャー、筆記用具 受 1,875 教 675		土	⑬写真のように飾れるフラワーアレンジメント 小田部真由美	生花を使ってフレームの器に色とりどりのお花をオリジナルにアレンジする。	6/24 (1回)	はさみ 受 500 教 2,500
	③おいしいパン＆お菓子づくり 小野雅美	手づくりだからこそ味わえるアツアツ焼きたてのパンと気軽に楽しくお菓子作りを学びおもしろい楽しい時間を過ごしましょう。	6/26 7/3・10 (3回)	筆記用具、タオル2本、エプロン、三角巾、お持ち帰り用の袋と容器 受 1,875 教 1,425			⑭あなたの好きな色の香りを作る～アロマスプレー作り MAYU	好きな色を選び、その色の意味を知り、その色にあったアロマスプレーまたは自分の好きな香りのアロマスプレーを作る。	7/8 (1回)	筆記用具、ハンカチ 受 500 教 500
	④初めての水彩画 佐藤新司	色についてや道具の使い方、デッサン等基本から始める水彩画講座です。6回の講座の中で作品1点を仕上げます。	6/26 7/3・10・17・24・31 (6回)	講座初回に先生から道具購入について説明あり 受 3,000 教 1,500			⑮夏の食卓エトセラ～夏野菜を使って色どりカラフルお得な6品料理 岩谷みさお	夏野菜を使って前菜からデザートまでケーキサレ等のバランスのとれた料理6品をつくります。先生のデモ中心の講座です。	7/9 (1回)	エプロン、三角巾、布巾 受 750 教 1,250
火	⑤賭けない・飲まない・吸わない健康マージャン 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。脳トレ＆コミュニケーション、健康マージャンを永く人生の趣味として楽しみましょう。	5/9・16・23・30 6/6・13・20・27 (8回)	筆記用具 受 4,000 教 なし	日		⑯(小中学生対象)子どもスケートボード体験 三上森生	小中学生を対象にスケートボードの基礎を体験してもらう。	7/23 (1回)	なし 受 なし 教 100
	⑥初心者から楽しめるカラオケ講座 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。おなかの底から声を出して、日頃のストレスを発散しましょう。	5/9・16・23・30 6/6・13・20・27 (8回)	筆記用具 受 2,720 教 300		⑰(幼児以上)子ども陶芸絵付け体験～お皿に自分で絵を描こう 服部栄子	直径15cmのお皿を先生に焼いてきてもらい、当日に自由に絵付けをしてもらい後日絵付けをし焼いたお皿をとりきてもらいます。	7/30 (1回)	エプロン、雑巾、上靴 受 なし 教 1,200	
	⑦夏の夜空を見てみよう～月、惑星観察 科学センター	天体望遠鏡で月や惑星などを観察する。	5/30 (1回)	筆記用具 受 なし 教 なし		<講座の申し込み方法> ◆受付期間：4月1日(土)～4月20日(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) ※⑦は小中学生は保護者同伴 ※⑰は小学生2年生以下は保護者同伴。 ◆申込方法：往復はがき(売価126円)の申込み 「往信用」裏(うら)面に ⇒①希望講座名(はがき1枚につき1講座)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥性別 「返信用」表(おもて)面に ⇒①住所②氏名を記入し、沼ノ端コミュニティセンターに郵送してください。 :沼ノ端コミセンの窓口での申込み 受講通知発送用として63円の官製はがきの表面に、受講者の住所・氏名をご記入の上ご持参ください。 ※窓口での申込受付時間は9:00～17:00になります。 ◆受講決定：応募者多数の場合は抽選で決定し、結果を通知。(申込み人数が少ない講座は中止の可能性あり) ◆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。				
水	⑧土の手触りを楽しむ陶芸講座 服部栄子	初めての方も基礎からじっくり楽しめる陶芸講座。土の温もりや手触りを感じながら日常使う器をひとつひとつ手づくりします。	5/10・17・24・31 6/7・14・21・28 7/5・12 (10回)	エプロン、ビニール袋、雑巾 受 5,000 教 4,000	木	①①革小物～ひまわりブローチ&動物チャーム(象、熊、サイ、バッファローのうち1種類) 大山美由希	好みの色を選んでひまわりのブローチと可愛い動物チャームのオリジナルな革小物をつくります。	5/25 6/8 (2回)	ウエットティッシュ、カッター裁ほう上手(手芸用ボンド)、目打ち 受 1,250 教 2,450	
	⑨からだほぐし&健康やせトレーニング 野呂健太	鍼灸師が東洋医学を駆使して、ゆるめて痩せていく運動を教える講座。	5/10・24・31 6/7・14・21・28 7/5 (8回)	ヨガマット又は大判バスタオル、フェイスタオル、動きやすい服装、水分補給用飲料 受 1,360 教 なし		⑩まちづくり講座 ～みんなで考える地域づくり ワーカーズコープ	地域住民が自ら持続可能な社会を目指し(SDG's)、まちづくり・地域づくりを考える全3回講座。	6/7・21 7/5 (3回)	筆記用具 受 なし 教 なし	
	⑩まちづくり講座 ～みんなで考える地域づくり ワーカーズコープ	地域住民が自ら持続可能な社会を目指し(SDG's)、まちづくり・地域づくりを考える全3回講座。	6/7・21 7/5 (3回)	筆記用具 受 なし 教 なし						

♥お申込み・お問い合わせ先：

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
☎ 0144-57-5560

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

