

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子連れOK!ママヨガ講座	佐々木 望	5/13～7/1	8	9:30～10:30	10	受4,000 教 なし
	②初めての「太極舞」	遠藤 ひとみ	5/13～6/24 (6/10を除く)	6	13:10～13:55	12	受1,125 教 なし
	③おしゃれに生きる美道の心～伝統文化「着物」とマナー	古賀 孝子	5/13～6/24	7	13:30～15:30	10	受3,500 教 300
	④夏バテ予防に！薬膳スープetc	高野 ともこ	5/20～6/10	4	10:30～12:30	10	受2,000 教2,400
	⑤おいしいパンづくり	小野 雅美	6/17～7/22 (7/15を除く)	5	9:30～12:30	16	受2,550 教1,800
	⑥香り漂う～フレグランスハーバリウム	小田部真由美	6/24	1	10:00～12:00	10	受 500 教1,500
火	⑦気持ちを伝える中国語～初めての人から	じんどういのり	5/14～7/2	8	9:30～10:30	10	受2000 教 300
	⑧クラフトで作るモチーフ付BOX～17×17×23cm	山田 いづみ	5/14・21・28	3	10:00～12:00	10	受1,500 教 800
	⑨賭けない・飲まない・吸わない健康マージャン	島村 美美子	5/14～7/16	10	13:00～15:00	16	受3,400 教 なし
	⑩初心者から楽しめるカラオケ講座	美咲じゅん子	5/14～7/2	8	13:30～15:30	20	受2,000 教 300
	⑪食べ物で違う消化・吸収～靴を使うから料理	川島 雅司	6/11・25・7/9	3	10:00～12:30	10	受3,750 教2,250
水	⑫土の手触りを楽しむ陶芸講座	服部 栄子	5/8～7/10	10	10:00～12:00	12	受5,000 教3,300
	⑬鍼灸師が教えるからだにやさしいダイエットワーク	野呂 健太	5/8～6/26	8	19:15～20:15	15	受1,360 教 なし
	⑭屋下がりにまったり～癒しのヨガ	石川 博昭	5/22～7/10	8	15:15～16:45	15	受2,040 教 なし
木	⑮ヨガで深呼吸～伸びやかな身体づくり	金平 美智代	5/9～6/27	8	9:15～10:45	15	受2,040 教 なし
	⑯ZUMBA!	岩谷 みさお	5/16～7/4	8	19:30～20:30	18	受1,360 教 なし
	⑰アロマでヘアケア&ヘッドスパ!～シャンプー、etc	高野 ともこ	5/30、6/6・13・20	4	10:30～12:00	10	受1,500 教1,500
金	⑱朝晩の体温と体重増減でわかる代謝の仕組みとリンパ機能体操	川島 雅司	5/10～6/21 (5/31を除く)	6	12:00～13:00	10	受3,000 教 なし
	⑲やさしい手話を学ぼう	苫小牧聴力障がい者協会	5/10～7/5 (6/21を除く)	8	19:00～20:30	15	受2,040 教 なし
	⑳楽しいフラダンス	廣瀬 映子	5/31～7/5 (6/21を除く)	5	9:30～11:00	10	受1,875 教 なし
	㉑やさしいウクレレ講座	廣瀬 元司	5/31～7/5 (6/21を除く)	5	11:00～12:00	10	受1,250 教 なし
	㉒Herbのある暮らし～ハーブティ寄せ植え講座	おきた みか	6/14	1	9:30～12:00	10	受625 教2,875
土	㉓ちょっと暑い日に～涼麺&スタミナおかず	岩谷 みさお	5/18	1	10:00～12:30	12	受625 教775

講座・教室の申込方法

●受付期間：4/3(水)～4/19(金)（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9:00～17:00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。

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。

郵便往復はがき

62

往信

0 5 9 1 3 0 5

沼ノ端コミュニティセンター行

苫小牧市沼ノ端中央4丁目10-16

コミセン側貼り付け欄
なので空欄でお願いします。



郵便往復はがき

62

返信

□□□□□□□□

申込者のお名前

申込者のご住所

この折り目を内側にして折って差し込んでください。

- ①希望講座名
- ②住所
- ③氏名(よみがな)
- ④年齢
- ⑤電話番号(必ず記入)
- ⑥性別

