

# 沼ノ端コミセン 生涯学習だより後期講座募集案内

## ①子連れOK！ママヨガ講座

講師：佐々木 望

★3カ月のお子さんから参加OK骨盤矯正・腰痛・ダイエットに！！  
 日程：10/2・16・23（全3回）  
 時間：11:00～12:00  
 会場：ななかまど・はくちょう  
 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、スポーツタオル、動きやすい服装（ジャージ）、水分補給用飲料

月曜日



## ★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  
 ※窓口での申込み受け付け時間は9:00～17:30になります。  
 ※窓口でのお申し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。

### ②往復はがきでの申し込み。

○住信面に 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性別を記入  
 ○返信面に 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

※平成29年6月1日よりハガキの料金に変更になっています。官製はがき62円 往復ハガキ124円になります。不足がないようご注意ください。

◆受付期間：平成29年9月4日（月）～9月20日（水）※当日消印有効  
 ※9月20日に定員に満たない講座は窓口で追加募集をおこないます

◆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かねます。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

## ②背骨コンディショニング～歪みを整え不調を改善

講師：南 くるみ

★緩やかな動きで背骨の歪みを整え不調を改善します。

日程：10/2・16・23・30（全4回）  
 時間：19:00～20:30  
 会場：ななかまど・はくちょう  
 定員：15名  
 受講料：1,020円  
 教材費：なし（計1,020円）  
 持ち物：ヨガマット、スポーツタオル、動きやすい服装（ジャージ）、水分補給用飲料

月曜日



## ③簡単クラフトバンド～大きいバスケットを作ろう

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オリジナルバスケットを作りましょう♪

日程：10/3・10・17・24（全4回）  
 時間：9:30～11:30  
 会場：料理室  
 定員：10名  
 受講料：2,000円  
 教材費：1,900円（計3,900円）  
 持ち物：洗濯バサミ30個ぐらい、はさみ、ものさし、木工用ボンド（速乾用）、筆記用具

火曜日



## ⑥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：10/3・17・24・31 11/7・14・21・28（全8回）  
 時間：19:00～20:30  
 会場：ななかまど・はくちょう  
 定員：28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



## ④賭けない飲まない吸わない健康マージャン

講師：島村 美沙子

★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：10/3・10・17・24・31 11/7・14・21・28 12/5（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



## ⑤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：10/10・17・24・31 11/7・14・21・28（全8回）  
 時間：13:30～15:30  
 会場：集会所  
 定員：25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



## ⑧『ひめトレ』エクササイズ～お腹スッキリ簡単トレーニング

講師：河原 ルミ

★ストレッチポールひめトレを使って、体の内側からトレーニング！簡単なエクササイズで、お腹スッキリを目指しましょう！

日程：10/24・31（全2回）  
 時間：11:15～12:45  
 会場：ななかまど・はくちょう  
 定員：15名  
 受講料：510円  
 教材費：なし（計510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



## ⑨ハーブの香りで肌にやさしいボディクリームを作ってみよう

講師：Mika Okita

★ハーブについて学び、ハーブを使った香り豊かなボディクリームを作ってお肌も心もリフレッシュ！！

日程：11/7（全1回）  
 時間：10:30～13:00  
 会場：料理室  
 定員：5名  
 受講料：625円  
 教材費：1,175円（計1,800円）  
 持ち物：筆記用具

火曜日



## ⑦Let'sダイエット！ファイティングエクササイズ

講師：遠藤 ひとみ

★ボクシングの動きを取り入れたエクササイズ、簡単なパンチの組み合わせで初心者でも安心。消費カロリーが大きいのでダイエット効果大、ストレス解消にも最適。

日程：10/10・17・24・31 11/7・14・21・28（全8回）  
 時間：19:30～20:15  
 会場：会議室B  
 定員：10名  
 受講料：1,500円  
 教材費：なし（計1,500円）  
 持ち物：汗拭きタオル、運動靴、動きやすい服装、水分補給用飲料

火曜日



## ⑩ハーブたっぷり世界一美味しいマッサマンカレーを作ってみよう

講師：Mika Okita

★ハーブについて学び世界一美味しいと言われるマッサマンカレーをハーブたっぷりで作って食べましょう♪

日程：11/14（全1回）  
 時間：10:30～13:00  
 会場：料理室  
 定員：5名  
 受講料：625円  
 教材費：1,175円（計1,800円）  
 持ち物：筆記用具、エプロン、布巾

火曜日



沼ノ端コミセン

検索



沼ノ端コミセンHP QRコード