

平成29年 沼ノ端コミセン 前期講座 募集案内

①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：5/8～6/12 (全6回)

時間：19:00～20:30

会場：会議室A

定員：15名

受講料：1,530円

教材費：350円 (計1,880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



②おいしいパンづくり

講師：小野 雅美

☆焼きたてのパンを美味しく楽しく作ります。

日程：6/12～7/10 (全5回)

時間：9:30～12:30

会場：料理室

定員：16名

受講料：2,550円

教材費：1,800円 (計4,350円)

持ち物：筆記用具、タオル2枚、エプロン、三角巾、お持ち帰り用の袋

月曜日



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：5/9～7/11 (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



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：5/9・23・30 6/6・13・20・27 7/4 (全8回)

※生涯学習だよりから日程が変更になりました

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、ヨガマット、水分補給用飲料

火曜日



⑧昼のヨガで深呼吸～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：5/17・24・31 6/7・21・28 (全6回)

時間：10:00～12:00

会場：ななかまど・はくちょう

定員：15名

受講料：2,040円

教材費：なし (計2,040円)

持ち物：ヨガマット又はバスタオル、動きやすい服装、水分補給飲料

水曜日



⑨ゆがみ矯正トレーニング

～からだを引き締める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：5/10～6/28 (全8回)

時間：19:15～20:15

会場：ななかまど・はくちょう

定員：15名

受講料：1,360円

教材費：なし (計1,360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



★沼ノ端コミセン前期講座のご案内★

◆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。

※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

◆受付期間：平成29年4月3日(月)～4月20日(木) ※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はじめてのクラフトバンド～ポケットティッシュケースと丸底かご

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ポケットティッシュケースを作りましょう♪

日程：5/23 5/30 (全2回)

時間：9:30～12:00

会場：料理室

定員：10名

受講料：1,250円

教材費：700円 (計1,950円)

持ち物：洗濯バサミ20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



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：5/9・16・23・30 6/6・20・27 7/4 (全8回)

時間：13:30～15:30

会場：集会室

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



⑦おつとめ帰りのリフレッシュフラ

講師：北山 久仁子

☆お勤め帰りのフラダンスは如何ですか。フラの動きは体幹を鍛え、ゆったりとしたリズムが毎日の疲れやストレスを癒してくれます。

日程：5/16～6/20 (全6回)

時間：19:00～20:30

会場：集会室

定員：15名

受講料：1,530円

教材費：なし (計1,530円)

持ち物：スポーツタオル、靴下カバー、水分補給用飲料

火曜日



⑩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：5/10～7/12 (全10回)

時間：10:00～12:00

会場：工芸室

定員：12名

受講料：5,000円

教材費：3,300円 (計8,300円)

持ち物：エプロン、ビニール袋、雑巾

水曜日

