

施設案内

図書コーナーや体育館を併設した総合的な施設。読み聞かせの会（月1回）、ほかご☆クラブ（毎火曜日）ふまねっと、だれでも囲碁将棋ひろば（毎土日月曜日）など、幅広い年齢層を対象とした定期活動のほか、随時多岐にわたる活動を実施。

同館の外観（従前

同様）

◎開館時間：9:00～21:00（図書コーナー・60才以上フリースペース→9:00～17:00、体育館→9:00～21:00）

◎休館日：年末年始（12/29～1/3）

※体育館の利用は「月間体育館利用予定表」に定められた種目が利用可（有料）

教室・講座のご案内

曜	講座・教室名	講師	期間	回数	時間	定員	受講料・教材費等()
月	①楽しく歌おう ～カラオケ基本講座～	立花 美樹	5/7～6/25	8	10:00～12:00	20	受2,000 教 500
	②楽しく脳トレ！おそろいネックレス・ピアスとアクセサリートレイづくり	小田部真由美	6/4・11・18	3	13:00～15:00	10	受1,500 教1,200
	③涼しげな貝と夏色ハーバリウム 下から照らすライト付き！六角瓶・高21cm位	宮本由美子	6/25	1	13:00～15:00	10	受 500 教2,500
火	④鍼灸師が教える！ 不調改善ストレッチ&内臓マッサージ	野呂 健太	5/8～6/12	6	15:00～16:00	15	受1,020 教 なし
	⑤キレイな体をつくる魔法のストレッチ	野呂 健太	5/8～6/26	8	19:15～20:15	15	受1,360 教 なし
水	⑥NY発 新感覚エクササイズ バレトン&ストレッチ	菊池日奈子	5/9～6/27	8	19:00～20:00	15	受1,360 教 なし
	⑦年金講座～退職準備編～ これからの人生を考えよう	中瀬 信一	6/20	1	10:30～12:30	10	受 500 教 500
木	⑧ホットヨガ&ピラティス	山下 千鶴	5/10～6/21	7	9:00～11:00	15	受2,380 教 500
	⑨スリムStyle 骨盤体操	山下 千鶴	5/10～6/21	7	11:00～13:00	20	受1,750 教 300
	⑩ZUMBA★ラテンのリズムで ダイナミックに脂肪を燃やせ！	南 くるみ	5/10～6/28	8	19:00～20:00	15	受1,360 教 350
金	⑪賭けない！飲まない！吸わない！ 健康マージャン	島村芙美子	5/11～6/29	8	10:00～12:00	16	受2,720 教 500
	⑫【女性限定】ストレッチーズで メリハリボディに！のび～る布で 新感覚フィットネス	下谷内梨江	5/11～6/29	8	13:00～14:00	10	受2,000 教 なし
	⑬【女性限定】ヨガでつくる。 しなやかでうつくしいカラダ	下谷内梨江	5/11～7/13	10	19:00～20:00	15	受1,700 教 なし
	⑭年金講座～基本編～ あなたに役立つ年金講座	中瀬 信一	6/8・15・22	3	18:30～20:30	10	受1,500 教 500
	⑮楽しもう！彩り字手紙 ～心伝わる 夏のお便り～	工藤 彩華	7/6・13	2	13:00～15:00	10	受1,000 教 400

講座・教室の申込方法

- 受付期間：4/3(火)～4/19(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)
- 申込方法：往復はがきでの申込み⇒6ページ下欄の「往復はがきでの申込方法」をご覧ください。
「①カラオケ講座」については、住吉コミセン窓口で受講料等を支払いの上、必要事項をお伝えください。
- 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。
「②脳トレ」講座については、ピアスをイヤリングに変更することもできます。(はがきに「イヤリング希望」とご記入ください)