

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）、ほうかごクラブ（毎火曜日）
ふまねっと（1～3週火曜日、4週月曜日）など、子どもからシニア世代まで幅広い
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かんたん脳トレ★ピースでつくる夏のネックレス | 小田部真由美 | 6/12 | 1 | 13:00～15:00 | 10 | 受 500 教1,500 |
| | ②偲ぶ心をお花に込めて… プリザーブドでつくる仏花 | 宮本由美子 | 6/26 | 1 | 13:00～15:00 | 10 | 受 500 ※教2,500 |
| 火 | ③肩・腰・膝でお悩みのあなたに★ 東洋医学でストレッチ | 野呂 健太 | 5/9～6/13 | 6 | 15:00～16:00 | 15 | 受1,020 教 なし |
| | ④くびれができる、からだか締まる。 本気のトレーニング | 野呂 健太 | 5/9～6/27 | 8 | 19:15～20:15 | 15 | 受1,360 教 なし |
| | ⑤～ヒザが痛くても楽しめる～ 茶道 裏千家 | 北橋 宗憲 | 6/6・20・7/4・18・ 8/1・8 | 6 | 13:30～15:00 | 10 | 受2,250 教 なし (別途菓子代あり) |
| 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 | 5/10～7/12 (5/31・6/28を除く) | 8 | 19:00～20:00 | 15 | 受1,360 教 なし |
| | ⑦身体と脳のコミュニケーション！ 上手にカラダを動かすためには (無料講座4/19実施) | 川島 雅司 | 5/17・24・31 | 3 | 14:00～15:00 | 10 | 受1,500 教 なし |
| 木 | ⑧ホットヨガ&ピラティス | 山下 千鶴 | 5/11～6/29 | 8 | 9:00～11:00 | 15 | 受2,720 教 500 |
| | ⑨スリムStyle 骨盤体操 | 山下 千鶴 | 5/11～6/29 | 8 | 11:00～13:00 | 20 | 受2,000 教 300 |
| | ⑩楽しく歌おう ～カラオケ基本講座～ | 立花 美樹 | 5/11～6/29 | 8 | 19:00～21:00 | 20 | 受2,000 教 500 |
| | ⑪ZUMBA★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 | 5/11～6/29 | 8 | 19:30～20:30 | 15 | 受1,360 教 350 |
| 金 | ⑫賭けない！飲まない！吸わない！ 健康マーじゃん | 島村芙美子 | 5/12～6/30 | 8 | 10:00～12:00 | 16 | 受2,720 教 500 |
| | ⑬ヨガでつくる。 しなやかでうつくしいカラダ | 下谷内梨江 | 5/12～7/14 | 10 | 19:00～20:00 | 15 | 受1,700 教 なし |
| | ⑭はじめよう！彩り字手紙 ～実用細字のいろはから～ | 工藤 彩華 | 6/9～7/21 (6/30を除く) | 6 | 13:00～15:00 | 15 | 受2,040 教2,000 |
| 土 | ⑮誰でも気軽に★自分ペースの エアロ&筋トレ&ストレッチ | 南 くるみ | 5/13～6/17 (5/27を除く) | 5 | 11:00～12:00 | 15 | 受 850 教 なし |

講座・教室の申込方法

- 受付期間：4/4(火)～4/20(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。
「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。
※「プリザーブドでつくる仏花」の教材費は、1つ分の料金です。対(2つ)で製作も可。その場合、教材費は5,000円。