

## 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。

◎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）

◎休館日 : 年末年始（12/29～1/3）

## 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大人のための脳トレそろばん パチパチ指先運動で、脳を活性化!	小田部真由美	11/13・20・27	3	10:00～11:30	10	受1,130 教 100
	②スワロフスキーでつくるグルーデコ 2WAYアクセサリ (ブローチ・ネックレス)	TOMOMI	11/13	1	13:30～ 15:00	10	受 380 教1,500
	③臆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	11/20	1	13:00～15:00	10	受 500 ※教2,500
火	④初めての水彩画	佐藤 新司	10/17～12/5	8	13:00～15:00	15	受2,720 教1,500
	⑤鍼灸師が伝授! からだスッキリ 整体ストレッチ	野呂 健太	10/17～11/21	6	15:00～16:00	15	受1,020 教 なし
	⑥タイ古式×整体ペアストレッチ 1人参加OK!	野呂 健太	10/17～12/5	8	19:15～20:15	16	受1,360 教 300
水	⑦NY発 新感覚エクササイズ バレトン&ストレッチ	菊池日奈子	10/18～12/6	8	19:00～20:00	15	受1,360 教 なし
	⑧意外と知らない! ? 遺族年金のしくみセミナー	中瀬 信一	11/15・29	2	10:30～ 12:00	10	受 750 教 500
木	⑨Make Body! ピラティス	山下 千鶴	10/19～12/14 (11/23を除く)	8	9:00～11:00	15	受2,720 教 300
	⑩スリムStyle 骨盤体操	山下 千鶴	10/19～12/14 (11/23を除く)	8	11:00～13:00	20	受2,000 教 300
	⑪楽しく歌おう ～カラオケ基本講座～	立花 美樹	10/19～12/14 (11/23を除く)	8	19:00～21:00	20	受2,000 教 500
	⑫ZUMBA★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	10/19～11/16	5	19:30～20:30	15	受 850 教 350
	⑬背骨コンディショニングで不調を改善! ～歪みを整えてお悩みスッキリ～	南 くるみ	11/30～12/14	3	19:00～20:30	10	受1,130 教 なし
金	⑭賭けない! 飲まない! 吸わない! 健康マージャン	島村美美子	10/20～12/15 (11/3を除く)	8	10:00～12:00	16	受2,720 教 500
	⑮【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	10/20～12/22	10	19:00～20:00	15	受1,700 教 なし
	⑯【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	10/20～12/15 (11/3を除く)	8	13:00～14:00	10	受2,000 教 なし

## 講座・教室の申込方法

- 受付期間 : 9/4(月)～9/20(水) (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)で製作可。その場合、教材費は5,000円。  
※子ども講座は広報とまこまい12月号で募集します。