

施設案内

図書コーナーを併設した施設。健康教室「ふまねっと」は毎週月曜日、読み聞かせ・うたごえ喫茶・ふくし相談会・なんでも相談会も定期的に開催中。体育館は一般開放の他に専用枠もあり、会社や学校などのレクにも使用可。

◎開館時間：9:00～21:00

図書コーナー・60歳以上フリースペース「ひととき」・幼児プレイルーム → 9:00～17:00

◎休館日：年末年始（12/29～1/3）

講座・教室のご案内

曜	講座・教室名	講師	期間	回数	時間	定員	受講料・教材費等(円)
月	① 年賀状にも使える！お手軽ボールペンとペン習字	伊藤 爽琴	10/1～10/29 (10/8を除く)	4	13:00～14:30	10	受1,500 教 730
	② 自力整体（痛みのないからだをつくる）	斉藤はるみ	10/15～11/12	5	19:00～20:30	10	受1,875 教 なし
	③ クラフトバンドでかごバッグを作ろう～約縦25cm横10cm高さ20cm	山田いづみ	10/15～11/5	4	18:30～20:30	10	受2,000 教1,300
火	④ 簡単いすヨガ～ひざ・腰が痛くても大丈夫	佐藤真奈美	10/2～11/20	8	9:30～10:30	20	受1,000 教 なし
	⑤ 生ヒバでつくるクリスマスツリー	小田部真由美	11/20	1	10:00～12:00	10	受 500 教1,500
水	⑥ 背骨コンディショニング～歪みを整え不調改善	南 くるみ	10/3～10/24	4	19:00～20:30	15	受1,020 教 なし
木	⑦ 頭脳スポーツで～健康麻雀初級教室	白旗 結希	10/4～11/29 (11/1を除く)	8	13:30～15:30	16	受2,720 教 500
金	⑧ 体幹・骨盤を整え姿勢改善を目指すピラティス①【10:00～11:00】	阿部 玲奈	10/5～12/7 (10/19・11/23を除く)	8	10:00～11:00	15	受1,360 教 なし
	⑨ 体幹・骨盤を整え姿勢改善を目指すピラティス②【11:15～12:15】	阿部 玲奈	10/5～12/7 (10/19・11/23を除く)	8	11:15～12:15	15	受1,360 教 なし
	⑩ かんたんストレッチ～やさしく体を動かしましょう	佐藤真奈美	10/26～12/21 (11/23を除く)	8	9:30～10:30	20	受1,000 教 なし
	⑪ 楽しくつくろうパンとケーキ最終日にはクリスマスケーキ	小野 雅美	11/9～12/14 (11/23を除く)	5	9:30～12:30	15	受2,550 教2,200
土	⑫ すぐできる英会話①「楽しい！解りやすい！」【15:15～16:15】	ロバート・オルソン	10/6～11/10 (10/20・11/3を除く)	4	15:15～16:15	10	受1,000 教 なし
	⑬ すぐできる英会話②「楽しい！解りやすい！」【16:30～17:30】	ロバート・オルソン	10/6～11/10 (10/20・11/3を除く)	4	16:30～17:30	10	受1,000 教 なし
	⑭ ZUMBAダンスで楽しくリフレッシュ！！	岩谷みさお	10/27～12/1 (11/3・24を除く)	4	19:30～20:30	10	受1,000 教 なし
	⑮ おとうさんの料理教室（男性限定）～料理の基礎から～	平山あつ子	11/17・11/24	2	10:00～12:00	10	受1,000 教1,600
	⑯ 手打ちそば愛好会が教える！～今年の手作りそばで年越しを～	西谷 晃	12/1～12/22	4	10:00～13:00	14	受 なし 教3,000
日	⑰ ♪絵心いらす♪初めてのパステルシャインアート	浦川みずほ	11/11～12/2	4	10:00～12:00	10	受2,000 教1,000
	⑱ 岩谷先生の中華料理講座～中華ちまき・中華サラダ・回鍋肉・スープ	岩谷みさお	11/11	1	14:30～17:00	12	受 625 教 775

講座・教室の申込方法

- 受付期間：9/3(月)～9/18(火) (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⇒「往復はがきでの申込方法」をご覧ください。
 - ・FAXでの申込み (FAX 74-3078)
⇒ハガキと同じ内容と、返信できるFAX番号を記載し送信。
コミセンから受領返信がない場合は、電話で確認をお願いします。
- 受講決定：応募者多数の場合は抽選で決定し結果を通知します。定員に満たない講座は随時募集。(申込人数が少ない場合は中止になる場合があります。)
- 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。