

平成30年 豊川コミセン 前期講座 募集案内

★豊川コミセン前期講座のご案内★

- ◆開講場所: 苫小牧市豊川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: ◆往復はがきでのお申し込み。 ※下記 往復はがきの見本参照
 - 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、豊川コミュニティセンターあてに郵送してください
- ◆FAXでの申込み FAX (74-3078) ⇒ハガキで申し込む場合と同じ内容を記入して送信して下さい、コミセンからFAX受領返信を致しますので、必ずFAX受領できる番号での送信をお願いします。コミセンから受領返信がない場合は、必ず電話で確認をお願いします。
- 受講決定: 受講通知発送にて受講決定となります。
 - FAXで申し込みはFAXで受領返信をいたします。(応募者多数の場合は抽選で決定いたします)
- 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。
- ◆受付期間: 平成30年4月2日(月)～4月20日(金) ※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。
 - ◆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かねます。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: 苫小牧市豊川コミュニティセンター 〒059-0831 苫小牧市豊川3丁目4-21 TEL 0144-74-3072

往復ハガキ 書き方見本

※往復はがきを開いた状態で説明しています

↓往信表面 ↓返信裏面 ↓返信表面 ↓往信裏面



②簡単なヨガ～ひざ・腰が痛くても大丈夫 講師: 佐藤真奈美

☆ひざや腰が痛くても参加できる椅子を使っておこなうヨガです。毎日の疲れやストレスを癒してくれます。

日程: 5/1・8・15・22・29 6/5・12・19 (全8回)

時間: 9:30～10:30

会場: 音楽練習室

定員: 15名

受講料: 1,360円

教材費: なし (計1,360円)

持ち物: 動きやすい服装、タオル、水分補給用飲料

火曜日



①クラフトバンドでA4サイズのトレーを作ろう (深さ約 7cm)

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A4トレーを作ります♪

日程: 5/14 5/21 (全2回)

時間: 18:30～20:30

会場: 工芸室

定員: 10名

受講料: 1,000円

教材費: 700円 (計1,700円)

持ち物: 洗濯バサミ20～30個ぐらい、はさみ、木工用ボンド(速乾用)、筆記用具

月曜日



④脳トレ～大人のそろばん 講師: 小田部真由美

講師: 小田部真由美

☆読み上げ算、プリントを使ってのそろばん練習で脳の活性化、脳トレをおこないます。

日程: 5/10・17・24・31 (全4回)

時間: 11:00～12:30

会場: 講習室

定員: 10名

受講料: 1,500円

教材費: なし (計1,500円)

持ち物: 筆記用具、そろばん(ない人は事前連絡)

木曜日



③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

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: 5/2・9・16・23・30 (全5回)

時間: 19:00～20:30

会場: ひととき

定員: 15名

受講料: 1,275円

教材費: なし (計1,275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

水曜日



⑤頭脳スポーツでポケ防止～健康麻雀初級教室 講師: 白旗 結希

講師: 白旗 結希

☆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: 5/10・17・24・31 6/7・14・21 7/5 (全8回)

時間: 13:00～15:00

会場: 講習室

定員: 16名

受講料: 2,720円

教材費: 500円 (計3,220円)

持ち物: 筆記用具

木曜日



⑥かんたんストレッチ～やさしく体を動かしましょう

講師:佐藤 真奈美

☆やさしくストレッチをおこなうことで、日頃の運動不足や固くなった体をほぐしましょう。

日程:5/11・18・25 6/1・8・15・22・29 (全8回)

時間:9:30～10:30

会場:集会室

定員:15名

受講料:1,360円

教材費:なし (計1,360円)

持ち物:動きやすい服装、水分補給用飲料
汗拭きタオル、あればヨガマット

金曜日



⑦体幹・骨盤を整え姿勢改善を目指すピラティス

講師:阿部 玲奈

☆姿勢が変わると体重が変化しなくてもスッキリ見えます。

まっすぐに立つために必要なポイントを意識して、全身運動のピラティスを楽しみましょう。

日程:5/11・18・25 6/1・8・15・22・29 (全8回)

時間:11:00～12:00

会場:音楽練習室

定員:15名

受講料:1,360円

教材費:なし (計1,360円)

持ち物:動きやすい服装、ストレッチマット又は大判バスタオル、水分補給用飲料、汗拭きタオル

金曜日



⑧ZUMBA!～ダンスで楽しくリフレッシュ!!

講師:岩谷 みさお

☆ラテン系リズムとダンスを融合させたダンスフィットネス ZUMBA。スロー&アップテンポの曲に合わせて楽しく踊り、有効的に脂肪燃焼力アップ!

日程:5/11・18・25 6/1 (全4回)

時間:19:30～20:30

会場:集会室

定員:10名

受講料:1,000円

教材費:なし (計1,000円)

持ち物:動きやすい服装、水分補給用飲料、タオル、運動靴

金曜日



⑨お父さんの自力整体(女性も参加出来ます)

講師:斉藤 はるみ

☆腰痛や肩こりなど身体の不調を自分で改善するための自力整体です。全体をほぐしてゆっくりとした呼吸とともに、気持ちの良い時間を過ごしましょう。

日程:5/12・19・26 6/2・9・16 (全6回)

時間:10:00～11:30

会場:ひととき

定員:10名

受講料:2,250円

教材費:なし (計2,250円)

持ち物:バスタオル1枚、動きやすい服装、水分補給用飲料

土曜日



⑩おとうさんの料理教室～料理の基礎から～(男性限定)

講師:平山 あつこ

☆料理を始めてみたい!料理が得意になりたい!そんな方には是非参加して頂きたい講座です!料理を美味しく失敗なく作るコツを教えます

日程:5/12・19・26 (全3回)

時間:10:00～12:00

会場:料理室

定員:10名

受講料:1,500円

教材費:2,000円 (計3,500円)

持ち物:エプロン、三角巾、布巾2枚

土曜日



⑪すぐできる英会話～「楽しい!解りやすい!」

講師:ロバート・オルソン

☆初心者でも楽しくできる英会話です。ロバート先生と英語を始めよう!

日程:5/12・19・26 6/2 (全4回)

時間:15:00～16:00

会場:講習室

定員:10名

受講料:1,000円

教材費:なし (計1,000円)

持ち物:筆記用具

土曜日



⑫シルバー色に輝く20面体パールインネックレスを作ろう!

講師:小田部 真由美

☆ビーズでとっても綺麗な自分だけのジオメトリックネックレスを作ろう!

日程:5/19 (全1回)

時間:10:00～11:30

会場:工芸室

定員:10名

受講料:375円

教材費:450円 (計825円)

持ち物:なし

土曜日



⑬失敗しない味付けの極意!～混ぜご飯・煮物・浅漬け・厚焼き玉子

講師:岩谷 みさお

☆定番料理の味付けに失敗しない極意を教えます。

日程:6/30 (全1回)

時間:10:00～12:30

会場:料理室

定員:12名

受講料:625円

教材費:575円 (計1,200円)

持ち物:エプロン、バンダナ、布巾2枚、筆記用具

土曜日



春は新しい事を始めるのにぴったりの季節です。ご参加お待ちしております♪

豊川コミセン

検索

豊川コミセン
QRコード

