

令和4年度のぞみコミセン講座（前期）の募集案内

<u>受付期間</u>	4月4日（月）～18日（月）当日消印有効 定員に満たない場合は随時受け付けます
<u>対象者</u>	原則15歳以上の苫小牧市民（市内に勤務の方を含む）
<u>申込方法</u>	往復はがきの往信用裏面に ⇒①希望講座名（はがき1枚に1講座）②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号を 返信用表面に ⇒①住所 ②氏名を記入し、のぞみコミセンに郵送して下さい のぞみコミセン窓口での申込（9:00～17:00まで）。受講決定通知発送用として、宛名面に受講者の住所・氏名を記入した官製はがきをご持参ください。
<u>受講の決定</u>	応募多数の場合は、抽選で決定し結果をお知らせします。
<u>受講料</u>	受講決定通知でお知らせします。事前納入が必要ですので、必ずご確認ください。
<u>その他</u>	受講者の持ち物については受講決定通知時にお知らせします。

※キャンセルについて

受講決定通知に基づき、期日までに必ずのぞみコミセンまで、ご連絡ください。なお、原則として受講料、教材費納入後の払い戻しはできません。また、急なキャンセルの場合は教材を買い取っていただくこともありますのでご了承ください。

裏面に講座の詳しい内容を掲載しています

令和4年度 前期生涯学習講座 ◆講座内容◆

曜日	講座名	講師	期 間 時 間	定 員	回 数	講 座 内 容	受講料 教材費
月	Let's speak English! ～英語を話そう ①中級編 ②初級編	松田 ルディ	5/9～6/27 ①11:00～12:30 ②13:00～14:30	各 10	各 8	テキストなしのフランクな会話が中心の講座です。身近な出来事や、ひとつのテーマについて語り合います。生きた英語が身に付く、笑顔が絶えない教室です。定員が少なくなりました。	受 3,000 教 なし
	旬の食材で作る 夏野菜ご飯	蛭澤 園子	7/25・8/1 10:00～12:30	10	2	夏の暑さを乗り切るための栄養がたっぷり詰まった夏野菜を使ったレシピを紹介します。夏野菜はビタミンが豊富で栄養価も高いといわれています。元気の源夏野菜を食べ尽くせ！	受 1,250 教 1,600
火	シェイプアップヨガ	山下 千鶴	5/10～6/28 13:30～14:30	15	8	脂肪の燃焼を促し、身体の引き締めにも効果大。今から始めて、夏までにシェイプアップ！身体もスッキリ！心もスッキリ！午後のひととき良い汗、かきましょう。	受 1,360 教 300
	背骨 コンディショニング 講座	南 くるみ	5/10～5/31 11:00～13:00	10	4	背骨のゆがみを整えて不調を改善する体操です。激しくなく、難しくもなく、どなたでも簡単に行える体操なので、お気軽に参加して効果を実感してください。	受 2,000 教 なし
	スパイス香る 台湾風カレー	蛭澤 園子	5/24 10:00～12:30	10	1	独特な甘い香りが特徴のスパイス「八角」と豚の角煮が魅力の台湾料理「ルーロー飯」をカレーにアレンジします。どんな味になるのか楽しみです。	受 630 教 800
	学べなかった 大人たちへ 子供に伝える性教育	中田 千穂	5/31・6/21・7/5 10:00～11:30	15	3	家庭内で話題にすることがタブー視されてきた「性」の問題。子供からの素朴な疑問にどう答え、どう向き合ったらよいのか？二人の子供の母親でフリーランスの助産師でもある講師が伝えるタイミングや伝え方をアドバイスします。	受 770 教 300
水	エコクラフト 四つ畳編みで作る コースターと小物入れ	碓井 ゆかり	5/11～25 10:00～12:00	10	3	生活雑貨を手軽に作れると人気のエコクラフト。基本の編み方のひとつ、四つ畳編みに取り組みましょう。まず手始めに小さなコースター。手が慣れたところで小物入れを作ります。丈夫で型崩れがしにくい編み方です。	受 1,500 教 1,500
	楽しく脳を活性化！ 健康麻雀講座	島村 美美子	5/11～6/29 13:00～15:00	16	8	老化防止に、どんな「脳トレ」にも勝るとも劣らない麻雀。手も頭も大いに使って、脳を活性化させます。明るく、楽しく、健康的に競い合しましょう。	受 2,720 教 500
	社交ダンス初心者講座 少し体を 動かしてみませんか	黒谷 光芳	5/11～6/15 13:30～14:30	15	6	ワルツやルンバなど社交ダンスの代表的な種目を含む6種目の基本ステップを指導します。姿勢が良くなり、運動不足も解消。ステップを覚えることで脳も活性化！いつまでも若々しくありたいですね。	受 1,020 教 なし
木	誰でもできる ギター弾き語り講座	かんばやし まなぶ	5/12・19 11:00～12:00	10	2	苫小牧市の観光大使でシンガーソングライターのかんばやしさんによる弾き語り講座。腕に覚えのある方も、あんまり自信がない方も、みんなで楽しく弾いて歌えば、気分はミュージシャン！	受 500 教 500
	初夏のフラワー アレンジメント	宮本 由美子	5/12・26 13:30～15:30	10	2	花好きには嬉しい季節になりました。この季節に咲く生花を使ってアレンジメントしましょう。同じ花材を使っても、人によって表情が変わるのが楽しいですね。おうち時間が長引く今こそ、お花が身近にある生活を！	受 1,000 教 3,800
	星を添えて プリザーブドフラワー アレンジメント 七夕に寄せて	宮本 由美子	7/7 10:00～12:00	10	1	ずっと美しい魔法のお花「プリザーブドフラワー」を使ったアレンジメントです。夏の風物詩「七夕」がテーマ。星を添えて、素敵にアレンジしてください。	受 500 教 2,500
金	携帯用 ソーイングケース 藍と更紗を使って	林 由美子	5/13～6/10 10:00～12:00	10	5	持ち運びに便利なブック型のソーイングケースを作ります。糸や針など縫いものに必要な道具がスッキリと収まります。もちろん、見た目にもこだわって、藍と更紗を使って仕上げます。手仕事のお供にいかがですか？	受 2,500 教 2,500
土	演じてみよう！台本読み から本番まで。 C.A.Wの演劇講座。 初めてでも大丈夫！	演劇及び文化 創造集団 C.A.W	5/7～7/9 18:45～20:45	15	10	演劇に興味はあるけれど、一歩踏み出せないあなた！チャンスです！！舞台公演などさまざまな文化活動に携わっているC.A.Wの皆さんが演劇のいろはをご指導します。前半はコミセンで、後半は演劇堂で行います。	受 3,400 教 700
日	自分のからだのことだ から自分で守る 「自力整体」	月居 はるみ	6/5～7/17 13:30～15:00	10	6	痛みやつらさはひとそれぞれ。自分のからだのことは自分で気づいてあげましょう。無理のないゆったりとした動きの中で、自分の力で、自分の重さで、自分のコリをほぐしていきます。(6/26休み)	受 2,250 教 なし
	リズムにのってしなやかに「ポルドブラ」～肩こり・冷え性・不眠を解消	月居 はるみ	6/5～7/17 15:30～16:30	10	6	バレエの要素を取り入れたエレガントで優雅なダンスエクササイズ。姿勢矯正、引き締め、代謝アップなどに効果的。肩甲骨や肩回りを動かす動きが多いので、肩こりの解消にもつながります。(6/26休み)	受 1,500 教 なし