

**施設案内** 図書コーナー・体育館・トレーニングルームを併設した東地域の施設。読み聞かせ・健康相談・ふまねっと・ママサロン・カレーサロンサークルなど、幅広い世代を対象にした事業を定期的に開催。地域の誰もが楽しむ・学ぶ・集う・つながる、「何かをしたい・教えたい」などの相談も随時受付中！

◎開館時間：9:00～21:00（図書コーナー・幼児プレイルーム・60歳以上サンルーム→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初めての「太極舞」	遠藤 ひとみ	10/7～11/25 (10/14・11/4を除く)	6	13:40～14:25	12	受1,125 教なし
	②「未来の老後」を描く年金ライフプランセミナー	中瀬 信一	11/11	1	10:00～12:00	10	受 500 教 350
	③キラキラおしゃれ～パールのビーズボールアクセサリーetc	小田部真由美	11/11・18	2	10:00～12:00	10	受1,000 教2,000
火	④賭けない飲まない吸わない健康マージャン	島村 芙美子	10/1～12/10 (10/22を除く)	10	13:00～15:00	16	受3,400 教なし
	⑤初心者から楽しめるカラオケ講座	美咲じゅん子	10/8～12/3 (10/22を除く)	8	13:30～15:30	20	受2,000 教 300
	⑥初めての人でも～実用中国語・旅行編	じんどういのり	10/29～12/3	6	9:30～10:30	10	受1,500 教 300
水	⑦クラフトで作る四つたたみ編みふた付き小物入れ	山田 いづみ	11/5・12・19	3	10:00～12:00	10	受1,500 教 950
	⑧土の手触りを楽しむ陶芸講座	服部 栄子	10/9～11/20	7	10:00～12:00	12	受3,500 教2,310
木	⑨からだを元気にするダイエットワーク	野呂 健太	10/9～11/27	8	19:15～20:15	15	受1,360 教なし
	⑩ヨガで深呼吸～伸びやかな身体づくり	金平 美智代	10/10～12/5 (10/24を除く)	8	9:15～10:45	15	受2,040 教なし
	⑪人生100年大人の絵画講座～水彩orパステル	佐次清 靖	10/10～12/5 (10/24を除く)	8	14:00～16:00	10	受4,000 教2,500
	⑫ZUMBA!	岩谷 みさお	10/10～12/5 (10/24を除く)	8	19:30～20:30	18	受1,360 教なし
金	⑬楽しいお菓子づくり～スイーツ&クリスマスケーキ	小野 雅美	10/31・11/7・14	3	9:30～12:00	12	受1,875 教1,425
	⑭みんなで楽しむフラダンス～男性も歓迎	北山 久仁子	10/4・11・18	3	15:15～16:45	12	受1,125 教なし
	⑮やさしい手話を学ぼう	苫小牧聴力障がい者協会	10/11～12/6 (10/25を除く)	8	19:00～20:30	15	受2,040 教なし
	⑯知って健康～疲れと睡眠の関係と睡眠機能体操	川島 雅司	11/8・15	2	12:00～14:00	10	受2,000 教なし
	⑰家庭にある道具でできるそば打ち講座	根城 健	11/1～11/29	5	18:30～20:00	10	受1,875 教5,125
	⑱「将来の自分」を描く年金ライフプランセミナー	中瀬 信一	11/29	1	18:30～20:30	10	受 500 教 350
土	⑲夕方の羊毛フェルトでおすわりわんこ	北村 暁子	11/9	1	15:00～17:00	10	受 500 教1,200
	⑳午後の羊毛フェルトでおすわりわんこ	北村 暁子	11/30	1	13:00～15:00	10	受 500 教1,200
日	㉑旬の味わい～きのこ料理etc & デザート	岩谷 みさお	11/10	1	10:00～13:00	12	受 750 教 750

講座・教室の申込方法

- 受付期間：9/2(月)～9/19(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
  - ・直接沼ノ端コミセン窓口での申込み。※窓口での申込受付時間は9:00～17:00になります。※窓口での申込みは、受講通知発送用として官製はがきをご持参ください。官製はがきの宛先には受講者の住所と氏名をご記入ください。
- 受講決定：応募者多数の場合は抽選で決定し結果を通知(申込人数が少ない場合は講座中止の可能性あり)
- 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。