

令和元年 沼ノ端コミセン前期講座

追加募集案内

早く申し込み
に行こうよ！
沼ノ端コミセンだよ！

※まだ余裕のある講座です。
どしどしご応募ください！！



月曜日開講

♪初めての「太極拳」

太極拳や民族舞踊の要素を取り入れ、音楽にあわせて動く健康エクササイズです。

(太極拳ではありません！)

開講日 10/7・21・28

11/11・18・25

時間 13:40~14:25

受講料 1125円 教材費 なし

講師 遠藤 ひとみ



火曜日開講

♪♪初心者から楽しめる カラオケ講座

発声の基礎から年齢・性別問わず楽しく学ぶカラオケ講座。おなかの底から声を出して、日頃のストレスを発散しましょう。

開講日 10/8・15・29

11/5・12・19・26 12/3

時間 13:30~15:30

受講料 2000円 教材費 300円

講師 美味じゃん子



※クラフトで作る四つだみ編み ふた付き小物入れ！

毎回好評のクラフトバンド。今回は、四つだみでふた付きの小物入れを編みます。

開講日 11/5・12・19

時間 10:00~12:00

受講料 1500円 教材費 950円

講師 山田 いづみ



水曜日開講

♪からだを元気にする ダイエットワーク

寒くなる時期に向かって、おすすめのセルフ整体とエクササイズ。運動が苦手な方でも大丈夫です。

開講日 10/9・16・23・30

11/6・13・20・27

時間 19:15~20:15

受講料 1360円 教材費 なし

講師 野呂 健木



木曜日開講

♪楽しいお菓子作り ～スイーツ&クリスマスケーキ

基本的なお菓子、ロールケーキの作り方を学び、最終日にはミニクリスマスケーキを作ります。楽しみながらお菓子を作いませんか？

開講日 10/31

11/7・14

時間 9:30~12:00

受講料 1875円 教材費 1425円

講師 小野 雅美



金曜日開講

♪みんなで楽しむフラダンス ～男性も歓迎

男女問わず、みんなでフラダンスを楽しみませんか。楽しく健康的に、3回の講座で1曲踊れるようになります。

開講日 10/4・11・18

時間 15:15~16:45

受講料 1125円 教材費 なし

講師 北山 久仁子



♪やさしい手話を学ぼう

話し言葉に方言があるように、手話にもいろいろな表現があります。指文字・身振り表現などから挨拶・日常会話と、毎日の生活で楽しく使える手話をぜひ覚えましょう。

開講日 10/11・18

11/1・8・15・22・29 12/6

時間 19:00~20:30

受講料 2040円 教材費 なし

講師 苫小牧聴力障がい者協会



♪家庭にある道具のできる そば打ち講座

家庭にある道具で手軽にできるそば打ち講座。今年の年末は、自分で打った年越しそばで新年を迎えましょう。

開講日 11/1・8・15・22・29

時間 18:30~20:00

受講料 1875円 教材費 5125円

講師 根城 健



♪「将来の自分」を描く年金ラ イフプランセミナー

ライフプラン遺族年金、年金定期便など、年金について詳しく知ることでできる講座です。自分の将来図をしっかりと描きましょう！

開講日 11/29

時間 18:30~20:30

受講料 500円 教材費 350円

講師 中瀬 信一



土曜日開講

♪午後の羊毛フェルトでおすわりわんこ

これからの寒い時期に向けて、くるくる羊毛で、まんまるかわいいおすわりわんこを作ります。

開講日 11/30

時間 13:00~15:00

受講料 500円 教材費 1200円

講師 北村 暁子



日曜日開講

♪旬の味わい～きのご料理 etc デザート

さまざまなきのご料理ときのこの特性や保存法・冷凍法を知り、旬の味を楽しみます。手軽に作れる旬のフルーツを使ったデザートも作ります。

開講日 11/10

時間 10:00~13:00

受講料 750円 教材費 750円

