

♪令和元年度 沼ノ端コミセン後期講座 募集案内♪

曜日	講座名・講師	講座内容	日時	持ち物・費用	曜日	講座名・講師	講座内容	日時	持ち物・費用
月	初めての「太極舞」	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。	10/7・21・28 11/11・18・25 (全6回)	タオル、水分補給用飲料、動きやすい服装(足元ははだし)	木	人生100年大人の絵画講座 ～水彩orパステル	歳を重ねても身近に楽しめる趣味として、絵画はいかがですか。鉛筆の削り方、着彩前の下書きなどの基本から始め、1枚の絵を仕上げます。	10/10・17・31 11/7・14・21・28 12/5 (全8回)	スケッチブック、カッター、タオル(他は先生が初回に説明)
	講師:遠藤ひとみ	13:40～14:25	受1,125 教 なし	講師:佐次清 靖		14:00～16:00	受4,000 教2,500		
	「未来の老後」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のできる講座です。自分の未来図をしっかりと描きましょう。	11/11 (全1回)	筆記用具、年金定期便、電卓		ZUMBA!	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!	10/10・17・31 11/7・14・21・28 12/5 (全8回)	動きやすい服装、水分補給用飲料、タオル、運動靴
講師:中瀬 信一	10:00～12:00	受 500 教 350		講師:岩谷みさお	19:30～20:30	受1,360 教 なし			
火	キラキラおしやれ～パールのビーズボールアクセサリ～etc	パールビーズでビーズボールをつくり、イヤリング又はピアス、プレスレット・ネックレスにします。キラキラとおしやれで年末のパーティーシーズンにぴったりのアクセサリです。	11/11・18 (全2回)	なし	金	楽しいお菓子づくり～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作りをしませんか?	10/31 11/7・14 (全3回)	筆記用具、布巾2枚、エプロン、三角巾、お持ち帰り用の容器
	講師:小田部真由美	10:00～12:00	受1,000 教2,000	講師:小野雅美		9:30～12:00	受1,875 教1,425		
	「知らない飲まない吸わない健康マージャン」	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。脳トレ&コミュニケーションにもお勧めです。健康マージャンを永く人生の趣味として楽しみませんか?	10/1・8・15・29 11/5・12・19・26 12/3・10 (全10回)	筆記用具		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曲を踊れるようになります。	10/4・11・18 (全3回)	なし
講師:島村美美子	13:00～15:00	受3,400 教 なし		講師:北山久仁子	15:15～16:45	受1,125 教 なし			
水	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、日頃のストレスも発散しましょう。	10/8・15・29 11/5・12・19・26 12/3 (全8回)	筆記用具	土	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。	10/11・18 11/1・8・15・22・29 12/6 (全8回)	筆記用具
	講師:美咲じゅん子	13:30～15:30	受2,000 教 300	講師:苫小牧聴力障がい者協会		19:00～20:30	受2,040 教 なし		
	初めての誰でも～実用中国語・旅行編	発音がむずかしい中国語を聴くことで覚え、会話をして気持ちを伝えます。今回は、実用的に旅行で使える中国語です。	10/29 11/5・12・19・26 12/3 (全6回)	筆記用具		知って健康～疲れと睡眠の関係と睡眠機能体操	脳の疲れと筋肉の疲れのメカニズムやレム睡眠・ノンレム睡眠とホルモン分泌等を知り、よい睡眠のための様々な体操を体験する健康講座です。	11/8・15 (全2回)	ヨガマット、筆記用具
講師:じんどういのり	9:30～10:30	受1,500 教 300		講師:川島雅司	12:00～14:00	受2,000 教 なし			
木	クラフトで作る四つた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、四つたみでふた付きの小物入れを編みます。	11/5・12・19 (全3回)	はさみ、木工用ボンド、目打ち、メジャー、筆記用具	日	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せんか。	11/1・8・15・22・29 (全5回)	タオル、おしぼり、エプロンか前掛け、パンダナ、蓋つきの箱(30cm×20cm)
	講師:山田いづみ	10:00～12:00	受1,500 教 950	講師:根城 健		18:30～20:00	受1,875 教5,125		
	土の手触りを楽しむ陶芸講座	初めての方も基礎からじっくり楽しめる陶芸講座。土の温もりや手触りを感じながら、日常使う器をひとつひとつ手づくりします。	10/9・16・23・30 11/6・13・20 (全7回)	エプロン、ビニール袋、雑巾		「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のできる講座です。自分の将来図をしっかりと描きましょう。	11/29 (全1回)	筆記用具、年金定期便、電卓
講師:服部栄子	10:00～12:00	受3,500 教2,310		講師:中瀬信一	18:30～20:30	受500 教350			
金	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。	10/9・16・23・30 11/6・13・20・27 (全8回)	ヨガマットまたは大判バスタオル、フェイスタオル、動きやすい服装、水分補給用飲料	土	夕方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♪	11/9 (全1回)	はさみ・筆記用具
	講師:野呂健太	19:15～20:15	受1,360 教 なし	講師:北村暁子		15:00～17:00	受 500 教1,200		
	ヨガで深呼吸～伸びやかな身体づくり	森林浴をするようにゆったりとした気持ちで身体を包むリラックスヨガ。ゆっくりとした呼吸と流れるような連続した動きで深呼吸できる身体づくりをします。	10/10・17・31 11/7・14・21・28 12/5 (全8回)	ヨガマット、動きやすい服装、水分補給用飲料		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♪	11/30 (全1回)	はさみ・筆記用具
講師:金平美智代	9:15～10:45	受2040 教 なし		講師:北村暁子	13:00～15:00	受 500 教1,200			
◆申込方法: ①コミセン窓口でのお申込み: 受講通知発送用として官製はがき(住所・氏名を明記)をお持ちください。(受付時間9:00～17:00) ②往復はがきでのお申込み: 必要事項(往信面:希望講座名・氏名・住所・電話番号・年齢・性別、返信面:住所・氏名)を明記し、沼ノ端コミセン宛に郵送してください。 ※はがき1枚につき1講座のお申し込みに限ります。 ◆受付期間:令和元年9月2日(月)～9月19日(木) 当日消印有効 ※開講決定次第、受講通知を発送いたします。 ◆費用納入:受講通知に記載されている期日までにコミセン窓口にてご納入ください。 納入後の払い戻しはできかねますので、あらかじめご了承ください。 受講を辞退する場合は、初回日の3日前までに必ずご連絡ください。 ◆受講対象:市内に勤務する方を含む市内及び近隣市町村にお住いの満15歳以上の方					◆お申込み・お問い合わせ先: 苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター 〒059-1305 苫小牧市沼ノ端中央4丁目10-16 TEL 0144-57-5560				