

令和3年度 沼ノ端コミセン後期講座 募集案内



◆申込方法:  
 コミセン窓口でのお申込み:コミセン窓口にて申込用紙に必要事項(希望講座名・氏名・住所・電話番号・年齢・性別)をご記入の上、受講料・教材費を添えてお申し込みください。  
 お申し込みは、各講座の初回日1週間前までの受付となります。

◆注意事項:⑩は子どもも対象、⑮は子ども対象です。必ずお子さまの名前・年齢をご記入ください。  
 :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。  
 :料理講座での実食はありませんのでご了承ください。  
 :定員に達した場合は、申込×切とさせていただきます。

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
火	①気持ちを伝える中国語 じんどう いのり	初めての方にもわかりやすい中国語講座。一人ひとりに合わせた内容で、安心して中国語を学べます。	10/12・19・26 11/2・9・16 (6回) 9:30~10:30	筆記用具 受 1,500 教 300	木	⑩自分で編む足にやさしい布ぞうり 出村 敏男	裂いた布を編んでつくる足にやさしい布ぞうり。布の組み合わせでオリジナルの1足が出来ます。布ぞうりを履いて、毎日足元から健康に過ごしませんか?	11/4・11・18・25 (4回) 13:30~15:30	なし 受 2,000 教 1,800
	②伝統文化に触れて~やさしいアイヌ刺しゅう 砂澤 代恵子	文様ひとつひとつに意味のあるアイヌ文化伝承のアイヌ刺しゅう。ひと針ひと針心を込めてアイヌ刺しゅうを楽しみましょう。初心者向けにコースターとランチョンマットを作ります。	10/12・19・26 11/9・16 (5回) 13:00~15:00	ものさし、糸切りばさみ、まち針20本くらい 受 2,500 教 2,400		⑪たのしいお菓子づくり~スイーツ&クリスマスケーキ 小野 雅美	自宅でも楽しみたいお菓子づくり。気軽にたのしいお菓子づくりの基本を学び、最終日にはオリジナルクリスマスケーキを作ります。	11/11・18・25 (3回) 9:30~12:00	筆記用具、タオル2本、エプロン、三角巾、お持ち帰り用の袋と容器 受 1,875 教 1,425
	③賭けない・飲まない・吸わない健康マージャン 島村 芙美子	知的スポーツとして幅広い年齢層に広く親しむの趣味として楽しみましょう。	10/12・19・26 13:00~15:00	用具 受 4,000 教 なし		⑫リセットヨガ~午前中の心身の疲れを一度リセットしませんか 石川 博昭	午前中の忙しさも一段落した午後の時間帯に心と身体をリセットしにいらっしやいませんか?	10/15・22・29 11/5・12・19 (6回) 15:15~16:45	ヨガマット、動きやすい服装、足元ははだし 受 2,250 教 なし
	④初心者から楽しめるカラオケ講座 美咲 じゅん子	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。	10/12・19・26 11/2・9・16・30 12/7 (8回) 13:30~15:30	筆記用具 受 2,720 教 300		⑬やさしい手話を学ぼう 苫小牧聴力障がい者協会	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。	10/15・22・29 11/5・12・19・26 12/3 (8回) 19:00~20:30	筆記用具 受 3,000 教 なし
水	⑤土の手触りを楽しむ陶芸講座 服部 栄子	はじ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。	10/13・20・27 11/10・17・24 12/1 (7回) 10:00~12:00	エプロン、ビニール袋、雑巾 受 3,500 教 2,800	⑭家庭にある道具のできるそば打ち講座 根城 健	家庭にある道具で手軽にできるそば打ち講座です。今年の年末は、自分で打った年越しそばを楽しんで新年を迎えませんか。	11/5・12・19・26 12/3 (5回) 18:30~20:00	タオル、おしぼり、エプロンか前掛け、バندان、蓋つきの箱(20cm×30cm) 受 1,875 教 5,125	
	⑥コリをほぐす&生理と更年期を整えるワーク 野呂 健太	何かと不調になりがちな季節の変わり目に、自分自身で身体を整えることで毎日を健やかに過ごしましょう。	10/13・20・27 11/10・17・24 12/1・8 (8回) 19:15~20:15	ヨガマット又は大判バスタオル、フェイスタオル、動きやすい服装、水分補給用飲料 受 1,360 教 なし	⑮伝統文化~いけばな子ども教室 小原流苫小牧支部	四季を愛でる日本の伝統文化「いけばな」を体験する、いけばな子ども教室です。(10回講座終了で「終了証」授与)	10/2・23 11/6・27 12/11・25 1/15・29 2/5・19 (10回) 10:30~11:30	上靴、筆記用具、おしぼり 受 なし 教1回につき800	
	⑦ZUMBA GOLD 南 くるみ	初心者向きのダンスフィットネス ZUMBAGOLD。運動やダンスに慣れていない方や久しぶりに身体を動かす方にもおすすめです。	11/10・17・24 12/1 (4回) 11:15~12:15	タオル、動きやすい服装、水分補給用飲料、運動靴 受 1,000 教 なし	⑯おしゃれ革小物~バラのストールピン&1/6ミニチュアサンダルのバッグチャーム 大山 美由希	オリジナルの革小物講座。バラを模したストールピンと可愛い1/6ミニチュアサンダルのオリジナルバッグチャームの2点を作ります。	11/13・27 (2回) 13:30~15:30	ボンドさいほう上手、ドライヤー、棒やすり、ウエットティッシュ、カッター、カッター板 受 1,000 教 2,200	
木	⑧初心者ふれあい囲碁教室~考える力を育て学力向上へ! 苫小牧囲碁伝統文化普及会	子どもから大人まで、初心者対象の囲碁教室です。小学生は保護者同伴です。	10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16 1/13・20・27 2/3・10・17・24 (18回) 18:00~19:30	なし 受 なし 教 300	⑰フラワーアレンジでつくるオリジナルのしめ縄で新年を迎えよう 小田部 真由美	2021年から2022年へ、新たな気持ちで新年を迎えられるよう、フラワーアレンジメントでオリジナルのしめ縄を作ります。	12/18 (1回) 10:00~12:00	花ばさみ 受 500 教 2,500	
	⑨クラフトで作るトリコットオリジナルゴッドアイ丸カゴ 山田 いづみ	ナチュラル系のクラフトで編む丸カゴ。これまでになかったような可愛いフォルムが魅力です。	10/21・28 (2回) 10:00~12:00	はさみ、木工用ボンド、洗濯バサミ5個くらい、筆記用具、ウェットティッシュ 受 1,000 教 2,000	⑱こだわりのカレーパン&青のりちぎりあげパン 岩谷 みさお	カレーパンにピッタリのこだわりのフィリングから手づくりする「こだわりのカレーパン」を作ります。アツアツおいしいカレーパンとあっさり食べられるちぎりあげパン、揚げたてを楽しみます。	11/7 (1回) 9:30~13:00	筆記用具、布巾2枚、エプロン、三角巾、お持ち帰り用の袋 受 875 教 625	