

施設案内

図書コーナーや体育館を併設した総合的な施設。読み聞かせの会（月1回）、ほうかご☆クラブ（毎火曜日）ふまねっと、だれでも囲碁将棋ひろば（毎土日月曜日）など、幅広い年齢層を対象とした定期活動のほか、随時多岐にわたる活動を実施。

◎開館時間：9:00～21:00（図書コーナー・60才以上フリースペース→9:00～17:00、体育館→9:00～21:00）

◎休館日：年末年始（12/29～1/3）

※体育館の利用は「月間体育館利用予定表」に定められた種目が利用可（有料）

教室・講座のご案内

曜	講座・教室名	講師	期間	回数	時間	定員	受講料・教材費等()
月	①楽しく歌おう～カラオケ基本講座～	立花 美樹	5/13～7/1	8	10:00～12:00	20	受2,000 教 500
火	②鍼灸師が教える！全身調整ソフストレッチ！	野呂 健太	5/14～6/18	6	15:00～16:00	15	受1,020 教 なし
	③東洋医学で痩せる セルフトレーニング&マッサージ	野呂 健太	5/14～7/2	8	19:15～20:15	15	受1,360 教 なし
水	④NY発 新感覚エクササイズ バレトン&ストレッチ	菊池日奈子	5/8～6/26	8	19:00～20:30	15	受2,040 教 なし
木	⑤やってみよう 太極拳 頭と体のリフレッシュ！	原田美智子	5/9・16・23・30	4	13:00～15:00	10	受2,000 教 なし
	⑥ZUMBA★ラテンのリズムでダイナミックに脂肪を燃やせ！	南 くるみ	5/9～6/27	8	19:00～20:00	15	受1,360 教 350
金	⑦賭けない！飲まない！吸わない！ 健康マージャン	島村英美子	5/10～6/28	8	10:00～12:00	16	受2,720 教 500
	⑧年金定期便の見方セミナー	中瀬 信一	7/12	1	18:30～ 20:30	10	受 380 教 500

講座・教室の申込方法

- 受付期間：4/1(月)～4/17(水)（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⇒6ページ下欄の「往復はがきでの申込方法」をご覧ください。
「①カラオケ講座」については、住吉コミセン窓口で受講料等を支払いの上、必要事項をお伝えください。
- 受講決定：応募者多数の場合は抽選で決定し結果を通知。(申込人数が少ない講座は中止の可能性あり。)
- 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。