

令和元年度 後期生涯学習講座 ◆講座内容◆

曜日	講座名	講師	期 間	定員	回数	講 座 内 容	受講料 教材費
			時 間				
月	Xmasに香りを飾る キャンドル素材のアロマ ワックスサシェ	山田 智子	12/2	15	1	火を使わないキャンドルにプリザーブドフラワーとアロマオイルで香りづけ。Xmasの飾りに、プレセントに素敵な香りのサシェを作りませんか。	受 340 教 800
			10:00~12:00				
火	鍼灸師が教える！ 痩せツボストレッチ	野呂 健太	10/22~11/26	18	6	痩せるツボやストレッチで自宅でも実践できるコツを楽しく鍼灸師の先生から学びましょう。	受 1,020 教 なし
			15:00~16:00				
	夜のダイエットワーク ~ 代謝を良くするツボと トレーニング~	野呂 健太	10/22~12/3	18	7	鍼灸師の先生が教えます。トレーニングにツボを取り入れて楽しく痩せやすい身体になりましょう。	受 1,190 教 なし
水	花を飾るを楽しもう	神成 秋澤	10/29・11/12	10	2	生け花とフラワーアレンジメントを1回ずつ美しい花に癒されながら家庭でも応用できるように表現してみませんか。	受 1,000 教 3,500
			10:00~12:00				
木	NY発 新感覚エクササイズ ハレトン&ストレッチ	菊池日奈子	10/16~12/4	15	8	ハレエ・ヨガ・フィットネスの要素を組み合わせてはたして行う有酸素運動で姿勢や体感を整えましょう。	受 2,040 教 なし
			19:00~20:30				
	入眠・睡眠・目覚めの ための寝ながら体操	川島 雅司	11/6・13	12	2	4種12種類の簡単な寝ながらできる体操と目からうごこの講義で自律神経を整えて快適な目覚めを目指します。	受 1,500 教 500
木	まちづくり講座 ~地域にみんなの居場所を つくろう~	ワークスコープ他	10/23~11/20	15	5	市内外で活動している方を講師に招き子ども食堂や地域の居場所づくりなどを学び企画書づくりまでをやる、協同でのまちづくり講座です。	受 なし 教 なし
			11:00~13:00				
木	シェイプアップ びれ体操	山下 千鶴	10/17~11/28	16	7	脂肪燃焼を促す体操で、身体の引き締めに効果大！午後のひととき良い汗をかきましょう。	受 1,190 教 300
			11:00~12:00				
木	ピラティスで 防燃焼！	山下 千鶴	10/17~11/28	16	7	身体で適度な負荷をかけ、筋力、基礎代謝のアップを目指します。脂肪を燃焼させ、太りにくい身体になりませんか。	受 1,190 教 300
			19:00~20:00				
金	賭けない！飲まない！ 吸わない！ 健康マージャン	島村英美子	10/18~12/13	16	8	手先を動かし、考えることで脳の活性化を狙います。四人一組でコミュニケーションを取りながら楽しみましょう。(11/22は休み)	受 2,720 教 500
			10:00~12:00				
	種やかな時間を過ごす 書道 ~漢字とかなの 基礎を学ぶ~	工藤 彩華	10/18~12/13	10	8	初心に戻って基本の書き方から丁寧に教えます。静かに集中した時間で心を整えましょう。(11/29は休み)	受 3,000 教 500
			13:30~15:00				
	金	ペンで描く絵手紙講座	鈴木 臣子	10/18~11/15	12	4	大切な日常の思い出の物や、記憶に残しておきたい出来事など気軽にペンを使って絵手紙に記録してみませんか。(11/8は休み)
13:00~14:30							
金	お正月の花を生けよう	神成 秋澤	12/27	10	1	生け花を身近な花材、器を応用して楽しめるように教えてくれます。華やかなお正月を迎えましょう。	受 500 教 3,500
			10:00~12:00				
土	セルフフェイシャルマツ サージでリフトアップ	山田 智子	10/25・11/1	10	2	リラックスしながらツボやリンパのマッサージを習います。バックで整えて麗らかな顔になりますよ！	受 750 教 800
			10:00~11:30				
土	将来の自分を描く ライフプランセミナー	中瀬 信一	11/16	15	1	我が家の財産(資産・負債)一覧表をつくり、家庭経済の把握と、将来に向けてのプランを立てませんか。	受 340 教 500

講座の申込方法

- 対象者：15歳以上の苫小牧市民(市内に勤務する方を含む)
- 受付期間：9/2(月)~9/20(金) (当日消印有効)
- 申込方法：往復はがきでの申込み。下記往復はがきの見本参照  
・住吉コミセン窓口での申込みは9:00~17:00になります。⇒受講通知発送用として宛名面に受講者の住所・氏名・電話番号を記入した官製はがきをご持参ください。
- 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。

※往復はがきを開いた状態で説明しています

↓ 往信表面	↓ 返信裏面	↓ 返信表面	↓ 往信裏面
62 住吉ミニ ティーセン ター 苫小 牧市住 吉町1 丁目 3番 20		62 申込者様 氏名 申込者 様の住 所	①受講希望の講座 ②住所(申込者様) ③氏名(申込者様) ④年齢(申込者様) ⑤電話番号(申込者様) ⑥性別(申込者様)