



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）、ふまねっと（祝日と第5週を除く毎月曜日）、だれでも囲碁将棋ひろば（毎土日月曜日）、にこにこサロン（月1回）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歳以上フリースペース→9:00～17:00）

◎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）

講座・教室のご案内

曜	講座・教室名	講師	期間	回数	時間	定員	受講料・教材費等(円)
月	①秋のカラオケ講座 ～楽しく歌って気分爽快～	沼田テルミ	10/14～12/2	8	13:10～14:40	12	受3,000 教 なし
	②初心者OK!ヨガで呼吸と身体をととのえよう	佐藤さやか	11/11～12/2	4	10:00～11:00	10	受1,000 教 なし
火	③はじめよう!楽しいウクレレ～家で眠っているウクレレを奏でてみませんか	廣瀬 映子	10/15～11/5	4	9:30～11:00	11	受1,500 教 なし
	④関節痛み改善もみほぐし&セルフケア	野呂 健太	10/15～11/19	6	14:00～15:00	19	受1,020 教 なし
	⑤コリすっきり!!脂肪燃焼トレーニング 初級	野呂 健太	10/15～11/26	7	19:30～20:30	15	受1,190 教 なし
水	⑥ナース直伝 リンパを流して足のむくみとり	さくらいゆか	10/16～10/23	2	13:30～14:30	10	受 500 教 200
	⑦夜にリラックス 体が楽になるピラティス	河原 ルミ	10/16～11/6	4	19:00～20:00	10	受1,000 教 なし
	⑧楽しいフラダンス	大清水由香	10/23～11/13	4	13:10～14:40	10	受1,500 教 なし
	⑨血流ストレッチ～タオルで歪みリセット ゆったり音楽で全身運動～	内山たいこ	10/30～11/20	4	13:30～14:30	10	受1,000 教 なし
木	⑩ピラティスヨガで体の芯を作ろう!	山下 千鶴	10/17～12/5	8	11:00～12:00	17	受1,360 教 300
金	⑪健康マージャン! ～脳トレしながら仲間づくり～	島村芙美子	10/18～12/6	8	10:00～12:00	16	受2,720 教 500
	⑫実用書道入門 ～小筆の基本を学ぼう～	工藤 彩華	10/18～11/15 (10/25を除く)	4	13:10～14:40	10	受1,500 教2,000
	⑬楽しい中国語入門	王 慶娟	11/1～11/8	2	19:00～20:30	10	受 なし 教 なし
土	⑭パステルアートで描くハロウィン ～型紙を使うので絵心がなくても大丈夫～	秋元真奈美	10/19	1	10:00～12:00	11	受 500 教 700
	⑮和ハーブを使ったナチュラル化粧水とシアバターリップクリーム作り	能崎 清美	10/26	1	10:00～12:00	11	受 500 教1,500
	⑯クリスマス2wayガーランド	岩倉 恵理	11/9	1	10:00～12:00	10	受 500 教2,500

講座・教室の申込方法

- 受付期間：9月1日(日)～9月17日(火)(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。
 ・住吉コミセン窓口での申込み⇒受講通知発送用として宛名面に受講者の住所・氏名を記入したはがきをご持参ください。
 ※窓口での申込みは9:00～17:00になります。
- 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。
 ※③ウクレレ講座、⑫書道講座、道具がない方は別途購入必要です。お問合せ下さい。

◆往復はがきでの申込方法と駐車場のお知らせ◆(住吉、のぞみ、豊川、沼ノ端の各コミセン)

- 申込方法：往復はがき(売価126円)の「往信用」裏(うら)面に
 ⇒①希望講座名(はがき1枚につき1講座) ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥性別を記入
 「返信用」表(おもて)面に
 ⇒①住所 ②氏名を記入し、各コミュニティセンターに郵送
- 受講決定：応募者多数の場合は抽選で決定し、結果を通知。定員に満たない講座は随時受付。
 (申込人数が少ない場合は講座中止の可能性あり。)

※駐車場→駐車台数に限りがあるので、バスを利用するか車の乗り合わせにご協力を。