

令和7年度 後期生涯学習講座 住吉コミュニティセンター

月 ①秋のカラオケ講座
～楽しく歌って気分爽快～

講師：渡辺正一
期間：10/20～12/8(全6回) (11/3・24を除く)
時間：13:30～15:00
受講料：2250円 教材費：500円
定員：12名



火 ②肩こり腰痛改善ストレッチ

講師：野呂健太
期間：10/14～11/18(全6回)
時間：14:00～15:00
受講料：1020円 教材費：なし
定員：19名

火 ③骨盤を整えると変化がわかる、夜の整体トレーニング

講師：野呂健太
期間：10/14～11/25(全7回)
時間：19:30～20:30
受講料：1190円 教材費：なし
定員：15名

水 ④初めてのアイヌ刺繍
～マタンナシ模様のトートバッグ～

講師：藤野眞澄
期間：10/15～11/12(全5回)
時間：10:00～12:00
受講料：2500円 教材費：1500
定員：10名
※完成サイズ 約28cm×35cm×10.5cm



水 ⑤夜にリラックス
体が楽になるピラティス

講師：河原ルミ
期間：10/15～11/5(全4回)
時間：19:30～20:30
受講料：1000円 教材費：なし
定員：10名

水 ⑥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～

講師：内山たいこ
期間：11/5～12/10(全4回)
(11/12・26を除く)
時間：13:30～14:30
受講料：1000円 教材費：なし
定員：10名

日付変更になりました

木 ⑦ピラティスヨガで
体の芯を作ろう！

講師：山下千鶴
期間：10/16～12/4(全8回)
時間：11:00～12:00
受講料：1360円 教材費：300円
定員：17名



金 ⑧健康マージャン！
～脳トレしながら仲間づくり～

講師：島村芙美子
期間：10/17～12/5(全8回)
時間：10:00～12:00
受講料：2720円 教材費：500円
定員：16名



金 ⑨隷書を極める書道講座
素書精習

講師：工藤彩華
期間：10/17～11/21(全5回)
(10/31を除く)
時間：13:10～14:40
受講料：1875円 教材費：705円
定員：10名
※道具がない方は別途購入が必要です。
お問い合わせ下さい。



金 ⑩美腸活ヨガ
身体スッキリ夜の新しい習慣
初心者歓迎～腸活ドリンク付き♪

講師：MAYU
期間：10/17～11/21(全4回)
(10/24・11/14を除く)
時間：19:00～20:00
受講料：1000円 教材費：500円
定員：10名



金 ⑪中国語初級
～簡単な日常会話

講師：王慶娟
期間：10/17～12/5(全8回)
時間：19:00～20:00
受講料：なし 教材費：なし
定員：10名



土 ⑫カモミールのバーム作りと
セルフハンドトリートメント
～ハーブティーを飲みながら～

講師：能崎清美
期間：11/8(全1回)
時間：10:00～12:00
受講料：500円 教材費：1500円
定員：11名



土 ⑬パステルアートで描く
冬のトナカイ～型紙を使うので
絵心がなくても大丈夫～

講師：秋元真奈美
期間：11/29(全1回)
時間：10:00～12:00
受講料：500円 教材費：700円
定員：10名
※完成品はポストカードサイズ



土 ⑭ブルーアイス香る
薔薇の実とドライフラワーの
クリスマスリース

講師：岩倉恵理
期間：12/6(全1回)
時間：10:00～12:00
受講料：500円 教材費：2700円
定員：10名
※完成サイズ23cm×23cm



【講座の申込方法】

《受付期間》9月1日(月)～9月16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》一往復はがきでの申し込み方法
下記の往復はがき記入方法をご覧ください。
一住吉コミセン窓口での申し込み方法
受講決定通知用として宛名面に受講者の住所・氏名を記入した
官製はがき【85円】を窓口までご持参ください。
※窓口での申し込みは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、結果を通知します。
※申し込み人数が少ない講座は中止の場合あり
《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。

【往信の宛名面】 【返信の文面】 《往復はがきの記入方法》 【返信の宛名面】 【往信の文面】

〇〇〇〇〇〇〇〇 コミセン名 コミセンの住所	※何も書かない	〇〇〇〇〇〇〇〇 自分の名前 自分の住所	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
------------------------------	---------	----------------------------	--