



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)、すみっこひろば(毎土曜)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～	渡辺 正一	10/20～12/8 (11/3・24を除く)	6	13:30～15:00	12	受2,250 教 500
火	②肩こり腰痛改善ストレッチ	野呂 健太	10/14～11/18	6	14:00～15:00	19	受1,020 教 なし
	③骨盤を整えると変化がわかる、 夜の整体トレーニング	野呂 健太	10/14～11/25	7	19:30～20:30	15	受1,190 教 なし
水	④初めてのアイス刺繍 ～マタンジ模様のトートバッグ～	藤野 眞澄	10/15～11/12	5	10:00～12:00	10	受2,500 教1,500
	⑤夜にリラックス 体が楽になるピラティス	河原 ルミ	10/15～11/5	4	19:30～20:30	10	受1,000 教 なし
	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～	内山たいこ	11/5～12/10※ (11/12・26を除く)	4	13:30～14:30	10	受1,000 教 なし
木	⑦ピラティスヨガで体の芯を作ろう！	山下 千鶴	10/16～12/4	8	11:00～12:00	17	受1,360 教 300
金	⑧健康マージャン！ ～脳トレしながら仲間づくり～	島村美美子	10/17～12/5	8	10:00～12:00	16	受2,720 教 500
	⑨隷書を極める書道講座	工藤 彩華	10/17～11/21 (10/31を除く)	5	13:10～14:40	10	受1,875 教 705
	⑩美腸活ヨガ 身体スッキリ夜の新習慣 初心者歓迎～腸活ドリンク付き♪	MAYU	10/17～11/21※ (10/24・11/14を除く)	4	19:00～20:00	10	受1,000 教 500
	⑪中国語初級～簡単な日常会話	王 慶娟	10/17～12/5	8	19:00～20:00	10	受 なし 教 なし
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～	能崎 清美	11/8	1	10:00～12:00	11	受 500 教1,500
	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～	秋元真奈美	11/29	1	10:00～12:00	10	受 500 教 700
	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	岩倉 恵理	12/6	1	10:00～12:00	10	受 500 教2,700

講座・教室の申込方法

※赤字の所はお配りした生涯学習講座より変更の日付となっています

- 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：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。
※⑨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(170円)で、図のように記載し、郵送してください。

●受講決定

- ・はがきで結果を通知。
- ・応募者多数の場合は抽選で決定。
- ・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は中止の可能性あり。

※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。

【往信の宛名面】	【返信の文面】	【返信の宛名面】	【往信の文面】
☐ 往信 コミセン名 コミセンの住所	※何も書かない	☐ 返信 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