



施設案内

図書コーナーを併設した施設。健康教室「ふまねっと」は毎週月曜日、読み聞かせ・うたごえ喫茶・ふくし相談会・なんでも相談会も定期的
に開催中。体育館は一般開放の他に専用枠もあり、会社や学校などの
レクにも使用可。

◎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「ひととき」・幼児プレイルーム→9:00～17:00)

◎休館日／年末年始(12/29～1/3)

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年賀状にも使える! ～お手軽ボールペンとペン習字	伊藤 爽琴	10/1～10/29 (10/8を除く)	4	13:00～14:30	10	受1,500 教 730
	②自力整体 ～痛みのないからだをつくる	斉藤はるみ	10/15～11/12	5	19:00～20:30	10	受1,875 教 なし
	③クラフトバンドでかごバッグを作ろう ～約縦25cm横10cm高さ20cm	山田いづみ	10/15～11/5	4	18:30～20:30	10	受2,000 教1,300
火	④簡単いすヨガ ～ひざ・腰が痛くても大丈夫	佐藤真奈美	10/2～11/20	8	9:30～10:30	20	受1,000 教 なし
	⑤生ヒパでつくるクリスマスツリー	小田部真由美	11/20	1	10:00～12:00	10	受 500 教1,500
水	⑥背骨コンディショニング ～歪みを整え不調改善	南 くるみ	10/3～10/24	4	19:00～20:30	15	受1,020 教 なし
木	⑦頭脳スポーツで～健康麻雀初級教室	白旗 結希	10/4～11/29 (11/1を除く)	8	13:30～15:30	16	受2,720 教 500
金	⑧体幹・骨盤を整え姿勢改善を目指す ピラティス①【10:00～11:00】	阿部 玲奈	10/5～12/7 (10/19・11/23を除く)	8	10:00～11:00	15	受1,360 教 なし
	⑨体幹・骨盤を整え姿勢改善を目指す ピラティス②【11:15～12:15】	阿部 玲奈	10/5～12/7 (10/19・11/23を除く)	8	11:15～12:15	15	受1,360 教 なし
	⑩かんたんストレッチ ～やさしく体を動かしましょう	佐藤真奈美	10/26～12/21 (11/23を除く)	8	9:30～10:30	20	受1,000 教 なし
	⑪楽しく作ろうパンとケーキ ～最終日にはクリスマスケーキ	小野 雅美	11/9～12/14 (11/23を除く)	5	9:30～12:30	15	受2,550 教2,200
土	⑫すぐできる英会話① 「楽しい!解りやすい!」【15:15～16:15】	ロバート・オルソン	10/6～11/10 (10/20・11/3を除く)	4	15:15～16:15	10	受1,000 教 なし
	⑬すぐできる英会話② 「楽しい!解りやすい!」【16:30～17:30】	ロバート・オルソン	10/6～11/10 (10/20・11/3を除く)	4	16:30～17:30	10	受1,000 教 なし
	⑭ZUMBAダンスで楽しくリフレッシュ!!	岩谷みさお	10/27～12/1 (11/3・24を除く)	4	19:30～20:30	10	受1,000 教 なし
	⑮おとうさんの料理教室(男性限定) ～料理の基礎から～	平山あつ子	11/17・11/24	2	10:00～12:00	10	受1,000 教1,600
	⑯手打ちそば愛好会が教える ～今年は手作りそばで年越しを	西谷 晃	12/1～12/22	4	10:00～13:00	14	受 なし 教3,000
日	⑰♪絵心いらす♪ 初めてのパステルシャインアート	浦川みずほ	11/11～12/2	4	10:00～12:00	10	受2,000 教1,000
	⑱岩谷先生の中華料理講座 中華ちまき・中華サラダ・回鍋肉・スープ	岩谷みさお	11/11	1	14:30～17:00	12	受 625 教 775

講座・教室の申込方法

- 受付期間／9/3(月)～9/18(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⇒「往復はがきでの申込方法」をご覧ください。
・FAXでの申込み (FAX 74-3078)
⇒はがきと同じ内容と、返信できるFAX番号を記載し送信。
コミセンから受領返信がない場合は、電話で確認をお願いします。
- 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。定員に満たない講座は随時募集。
(申込人数が少ない場合は中止になる場合があります。)
- 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／往復はがきの往信用裏面に
⇒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。