



## 施設案内

男女平等参画社会の実現を目指し、各種講座、サークル活動、交流事業、情報収集・提供、相談事業などを行う男女平等参画推進活動の総合拠点施設です。

- ◎開館時間/9:00～21:00 ◎休館日/年末年始(12/29～1/3)
- ◎対象者/市内に在住・在学・在職する方
- ◎施設申込方法/利用日の3か月前の月初日から受付(ただし周知期間が必要な会等は6か月前から)
- ◎受付時間/8:45～20:30(4階男女平等参画推進センター→平日8:45～17:15、1階窓口→平日17:15～20:30、土・日・祝日9:00～20:30) ※施設の利用は有料
- ※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お願いします。

対象	曜	講座名	講師	期間	回数	時間	定員	受講料・教材費等(円)
女性	月	①初めてのヨガ Aコース	藤村さなえ	5/13～6/10	5	10:00～11:30	20	受 940 教 300
		②初めてのヨガ Bコース	藤村さなえ	6/17～7/22 (7/15を除く)	5	10:00～11:30	20	受 940 教 300
		③日本の心を着よう!初めての着付け教室 ～着物に似合うヘアアレンジレッスン付～	石塚ヒデ子	5/13～6/17	6	10:00～12:00	14	受4,500 教 500
	火	④美眉講座 眉次第で顔は変わる! 貴方の似合う眉さがしましょう♪	太田ちさと	5/14	1	10:00～12:00	10	受 なし 教 500
	水	⑤2019春!今年はやってみよう! “英会話”(初級)	柿崎 千秋	5/8～7/10	10	10:00～12:00	16	受3,400 教1,000
	金	⑥カラオケ講座 ～楽しく歌おう演歌&歌謡曲～	渡辺 正一	5/10～6/14	6	13:30～15:30	20	受1,500 教 500
男性・女性	月	⑦今日の献立～いつもの食卓にもう一品!～	平山あつ子	6/3～6/17	3	10:00～12:00	24	受 750 教2,000
	火	⑧はじめてのマインドフルネス ～ストレスと上手に付き合える心 と体作りを学びます～	桜井 妙	5/28・6/25・ 7/30・8/27	4	10:00～11:30	24	受 なし 教 500
		⑨初めての陶芸 手びねりで湯のみ、 お皿、お好みの食器を7回で仕上げる	石川 徹	5/7～6/25 (6/11を除く)	7	13:30～15:30	15	受2,380 教3,300
		⑩世界料理旅行【夜間】 ハワイ～カナダ～スペイン～フランス編	折原 ゆみ	5/21・6/18・ 7/16・8/20	4	18:00～20:00	24	受2,000 教2,800
	水	⑪夜のパンづくり【夜間】	小野 雅美	5/8・6/12・ 7/10・8/14	4	18:00～20:30	24	受1,900 教1,500
木	⑫朝のパンづくり	小野 雅美	5/9～5/30	4	9:30～12:00	24	受1,900 教1,500	
男性	木	⑬男の料理教室(基礎編)【夜間】	平山あつ子	5/9・6/13・7/11	3	18:00～20:00	14	受1,500 教2,000

## 講座の申込方法

- 受付期間/4月10日(水)まで(当日消印有効) ●対象者/市内に在住・在学・在職している方
- 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年代 ⑤電話番号 ⑥職業の有無を記入
  - ⇒ 月曜日の「初めてのヨガ」をお申込みの場合は、「Aコース」・「Bコース」のいずれかを記入願います。
  - また、どちらでも参加可能な方は「両方可」と記入願います。
  - ・託児希望の方は
    - ⇒ ⑦子どもの名前(ふりがな) ⑧生年月日を記入
  - ・返信用表面に
    - ⇒ ①郵便番号 ②住所 ③氏名を記入し当センターへ郵送
  - ・ホームページ&携帯サイト&窓口でも申込み可
- 受講決定/応募者多数の場合は抽選で決定。結果を通知(定員に満たない講座は随時受付)。
- その他/受講料と教材費の納入方法及び持ち物は受講決定時に通知。 ●託児/1歳からの託児を行います(無料、定員各10人)



携帯サイトのアクセス  
はここから☞

## 苫小牧市長生大学で学んでみませんか!

苫小牧市教育委員会では、「苫小牧市長生大学」を開設しています。  
 興味のある方は、ぜひ、お問合せください。

- 対象者/60歳以上の市民ならどなたでも ●内容/趣味・健康・文学講座など
- 回数/月1～2回 ●時間/9:30～11:40
- その他/自由参加のクラブ活動もあります。  
(民謡・民舞・詩吟・合唱・フォークダンス・フラダンス・ウォーキング)

曜日	大学名	会場
火	東長生大学	住吉コミセン
	錦岡長生大学	のぞみコミセン
木	北長生大学	豊川コミセン
	中央長生大学	アイビー・プラザ
金	沼ノ端長生大学	沼ノ端コミセン

【お問合せ】 苫小牧市文化交流センター(アイビー・プラザ) 長生大学担当 TEL/33-8131 FAX/33-8133