

文化交流センター(アイビー・プラザ)

シタックス新緑ヒューマンサービス施設
指定管理施設

〒053-0025

本町1丁目6番1号 ☎33-8131

施設案内

市民の自主的な生涯学習活動を推進する拠点施設として、とまこまい市民力レッシュや子ども体験教室、高齢者のための長生大学を開設。60団体以上のサークルが活動中。サークルまつりや、企画展示、視聴覚機器の貸出しも行っている。

◎開館時間：9:00～21:00 ◎休館日：年末年始(12/29～1/3)

◎施設利用及び料金：利用目的によって料金が異なるので、窓口またはホームページ等で確認を。

◎駐車場：駐車場は台数に限りがあるので、できる限り公共交通機関のご利用を。



とまこまい市民力レッシュのご案内 ※全て道民力レッシュ連携講座です。

曜	講座・教室名	講 師	期 間	回数	時 間	定員	受講料・教材費等(円)
火	①らくらく健康ヨガ体操	佐々木 望	6/10・17・24・7/1	4	13:30～14:30	10	受1,000 教 なし
	②旅する中国語 旅行会話を学ぼう	高橋 博	5/13・20・27・6/3	4	10:00～11:30	10	受1,500 教 なし
水	③あなたの包丁はトマトがスパッと切れ ますか?包丁研ぎ講座 ※家庭用三徳 包丁、砥石持参(中砥石1000推奨)	小松 孝男	5/7	1	13:30～15:30	10	受 500 教 200
	④笑いヨガ 笑う門には福来る	小松 孝男	5/14	1	10:00～11:00	10	受 250 教 200
	⑤自分で治せる 肩こり・腰痛 指ヨガセルフケア講座 ※手だけで簡単にできます	小松 孝男	5/21・28	2	10:00～11:30	10	受 750 教 500
	⑥シニア向けかんたんスマホ 1.ボタンの意味 2.文字入力 3.インターネット検索	吉田 直久	6/4・11・18	3	13:30～15:00	10	受1,125 教 175
	⑦はじめてでも大丈夫 夏から秋まで楽しむ寄せ植え	飛塚亜紀子	6/18	1	13:30～15:00	10	受 375 教1,625
木	⑧星組教室 星を巡ろう	星 祥	5/8・15・22	3	10:00～12:00	10	受1,500 教 500
	⑨「簡単キレイに!」浴衣着付け講座 ※撮影会付	門田 千恵	7/10	1	9:30～11:30	10	受 500 教 なし
金	⑩はじめてでも素敵にできる あけびのカゴバッグ	白岩美知子	6/6～27	4	10:00～12:00	10	受2,000 教4,000
	⑪あの日にかえりたい 大人の高校講座 ～芥川龍之介の世界～	当館館長 三塚 弘	6/20～7/4	3	18:00～19:30	15	受 765 教 535
土	⑫土曜の朝はレッツZUMBA!! ～楽しくダンスエクササイズ～	Yumeko	5/10・17・24 6/7・14	5	11:00～12:00	10	受1,250 教 なし
	⑬レジンで作る フラワーブローチ ※本物のお花を封入します	羽澤 沙織	5/31	1	10:00～12:00	10	受 500 教 500
	⑭人間関係がラクになるカラーコミュニ ケーション講座 ココロの色診断付き	田中 陽子	7/5・19・8/2	3	10:00～11:30	10	受1,125 教 225
日	⑮日本の伝統色～平安の色と文化 十二単衣と重色目～	中野 静代	5/11	1	18:00～20:00	10	受 500 教1,000

とまこまい市民力レッシュの申込方法

●受付期間：4月1日(火)～4月20日(日)まで(当日消印・送信分有効)

●お支払方法：4月23日(水)～5月6日(火)までにお支払をお願いします。

4月22日(火)までに連絡がなければ受講決定です。講座が開講できない時は、4月22日までに連絡します。

●対 象 者：市内に在住または勤務する15歳以上の方

●申込方法：はがきまたはFAX(33-8133)に

①希望講座(複数講座申込可)②住所③郵便番号④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥性別⑦電話番号

⑧職業⑨日中の連絡先を記入し、当センターに郵送もしくは送信

・ホームページ&窓口でも申込み可能

●受講決定：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中止の可能性あり)
受講料と教材費は事前納入。

携帯・スマホからの
アクセスは
ここから⇒



学ぶ・知る・集う・苫小牧市長生大学

～仲間とともに 学ぶ楽しさもう一度!～

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。

●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・舞踊・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