

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）、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ナース直伝 撃退！首・肩こり、スマホ首のセルフケア	さくらいゆか	5/12～19	2	10:00～11:00	10	受 500 教 200
火	②肩こり腰痛改善ストレッチ	野呂 健太	5/13～6/17	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	5/13～6/24	7	19:30～20:30	15	受1,190 教 なし
水	④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	5/7～6/18 (5/14・28・6/11を除く)	4	13:30～14:30	10	受1,000 教 なし
	⑤夜にリラックス 体が楽になるピラティス	河原 ルミ	5/7～28	4	19:30～20:30	10	受1,000 教 なし
木	⑥ピラティスヨガで体の芯を作ろう！	山下 千鶴	5/8～6/26	8	11:00～12:00	17	受1,360 教 300
金	⑦健康マージャン！ ～脳トレしながら仲間づくり～	島村美美子	5/9～6/27	8	10:00～12:00	16	受2,720 教 500
	⑧初心者OK！ヨガで呼吸と身体をととのえよう	佐藤さやか	5/16～6/20	6	9:30～10:30	10	受1,500 教 なし
	⑨行書を極める書道講座	工藤 彩華	5/16～6/20 (6/6を除く)	5	13:10～14:40	10	受1,875 教 705
	⑩楽しい中国語入門	王 慶娟	5/16～6/27	7	19:00～20:00	10	受 なし 教 なし
土	⑪背骨コンディショニング～初心者向け！簡単な体操で歪みや痛みを改善！	南 くるみ	5/10～31	4	9:30～11:00	11	受1,500 教 なし
	⑫春！鳥かごのフラワーアレンジ～プリザーブドやアーティフィシャルフラワーをつかって～	岩倉 恵理	5/10	1	10:00～11:30	10	受 375 教2,505
	⑬パステルアートで描く草原の羊～型紙を使うので絵心がなくても大丈夫～	秋元真奈美	5/31	1	10:00～12:00	10	受 500 教 700
	⑭フレッシュハーブを使ったハーブティー～はじめてでも育てやすいハーブ～	能崎 清美	6/28	1	10:00～12:00	11	受 500 教1,000

講座・教室の申込方法

- 受付期間：4月1日（火）～4月14日（月）（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が必要です。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を。

【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