



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（祝日はお休み）、読み聞かせ・うたごえ喫茶・憩いの広場カレー食堂も定期的に開催中。学生のために自習室を開放しています。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「サンルーム」・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) |
|---|--|-----------|----------------------------|----|---------------------------|----|---------------|
| 火 | ①初めての水彩画 ～風景や静物を描いてみましょう | 工藤 幸俊 | 5/12～6/30 (5/19・6/23休み) | 6 | 10:00～12:00 | 10 | 受3,000 教1,500 |
| | ②シャドーボックス体験講座 ～紙の絵を重ねてつくる3Dアート | 渡辺のり子 | 5/19 | 1 | 10:00～12:00 | 10 | 受 500 教 800 |
| | ③骨密度アップ教室 ～かんたんな体操と運動で丈夫な体づくり | 内山たいこ | 6/2～6/23 | 4 | 13:30～14:30 | 10 | 受1,000 教 なし |
| 水 | ④指ヨガ健康講座 ～肩こり、腰痛、便秘解消 あなたの常識が変わる! | 小松 孝男 | 5/20～6/3 | 3 | 9:00～10:30 | 10 | 受1,125 教 575 |
| | ⑤基本のフラ ～豊かで美しいフラダンスを始めてみませんか | 矢嶋千都子 | 5/20・6/3・17 | 3 | 11:00～12:30 | 10 | 受1,125 教 375 |
| | ⑥硝子のミニプレート ～フュージング体験 完成品は後日お渡し | 松山 匠 | 6/3 | 1 | 11:00～12:00 | 10 | 受 250 教1,000 |
| | ⑦硝子のアクセサリ ～ホワイトとクリアの2種類 完成品は後日お渡し | 松山 匠 | 6/10 | 1 | 19:30～20:30 | 10 | 受 250 教1,250 |
| 木 | ⑧韓国語入門教室 ～韓流ドラマや韓国文化が好きなあなたのために | ハ・マンジェ | 5/7～5/28 | 4 | 19:00～20:30 | 10 | 受1,500 教1,000 |
| | ⑨セルフジェルネイル ～初心者でも簡単にできます♪ | 柳 祥子 | 5/14・28・6/11 | 3 | 13:00～15:00 | 10 | 受1,500 教2,700 |
| 金 | ⑩はじめて作る平編みクラフトバック (縦11cm×横27cm×高20cm) | 山田いづみ | 5/15～6/5 | 4 | 10:00～12:00 | 10 | 受2,000 教1,500 |
| | ⑪ハーバリウムはんこ ～花や好きな色で作る忙しい日々の癒しアイテム | 小田部真由美 | 6/12 | 1 | 10:00～11:30 | 10 | 受 375 教1,225 |
| | ⑫石膏でつくるアロマストーン ～香りとハーバリウムが彩るインテリア | 小田部真由美 | 6/26 | 1 | 10:00～11:30 | 10 | 受 375 教1,225 |
| | ⑬ダンスエアロ ～思い切り踊ってストレス解消! 脂肪燃焼!! | 佐藤真奈美 | 5/15～5/29 | 3 | 19:00～20:00 | 15 | 受 510 教 なし |
| 土 | ⑭手打ちそば愛好会が教える! 初めての手打ちそば講座 | 西谷 晃 | 5/16～6/6 | 4 | 9:30～12:00 (最終日は15:00) | 14 | 受 なし 教3,000 |
| | ⑮すぐできる英会話教室 「楽しい! 解りやすい!」 | ロバート・オルソン | 6/6～6/27 | 4 | 15:15～16:15 | 10 | 受1,000 教 なし |
| 日 | ⑯リズムストレッチ ～気持ちよく体を動かして爽やかな汗でリフレッシュ | 佐藤真奈美 | 5/31～6/14 | 3 | 10:00～11:00 | 15 | 受 510 教 なし |

講座・教室の申込方法

- 受付期間：4/1(水)～4/15(水)(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)
 - ⇒ハガキと同じ内容と、返信できるFAX番号を記載し送信。
 - コメ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。
(申込人数が少ない場合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。



めざそう!!

「交通事故ゼロの街」

苫小牧地方安全運転管理者事業主会

苫小牧地区安全運転管理者協会

苫小牧市旭町3丁目5-20 苫小牧市交通安全センター内

電話 0144-33-1458 FAX 0144-33-3551

雑誌、書籍、教科書、文具、事務用品
 O A 機器、図書館用品、家庭学習教材

株式会社 しんどう書店

本店 苫小牧市新富町1丁目8番19号 ☎72-8955
 FAX72-5110
 ステイ店 苫小牧市三光町5丁目6番4号 ☎32-0658
 沼ノ端店 苫小牧市沼ノ端中央3丁目3番12号 ☎55-0072