



**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)
月	①リズムに合わせて しなやかに ～ポルドブラ～ 肩こり・冷え性・不眠を解消	月居はるみ	5/10～6/14	6	17:30～18:30	10	受1,500 教なし
	②ホットヨガ教室～ダイエット・デトックス ・美肌効果 など…女性に人気の講座です	佐藤真奈美	5/10～5/24	3	19:00～20:00	10	受 750 教なし
	③昼)指ヨガ健康講座 ～血流改善・ 免疫力UP、健康人生の秘訣教えます	小松 孝男	5/10～5/24	3	9:00～10:30	10	受1,125 教 575
	④夜)指ヨガ健康講座 ～血流改善・ 免疫力UP、健康人生の秘訣教えます	小松 孝男	7/5～7/26 (7/19休み)	3	19:00～20:30	10	受1,125 教 575
火	⑤骨密度アップ教室 ～簡単な体操と運動で丈夫な体づくり	内山たいこ	5/18～7/6	8	13:00～14:00	10	受2,000 教なし
	⑥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	5/11～6/15	6	10:00～12:00	10	受3,000 教1,500
	⑦スパイン ウィンド エクササイズ ～風のように背骨を揺らす新感覚の 癒し、ダイエット、心もほぐれます	佐藤真奈美	6/8～6/22	3	11:15～12:15	10	受 750 教なし
水	⑧ピラティス体験教室 ～体幹・骨盤を 整え姿勢改善をめざしましょう	阿部 玲奈	5/12～6/30 (5/26・6/23休み)	6	10:00～11:00	10	受1,500 教なし
	⑨ガラスのアクセサリ作り体験 ～ホワイトとクリアの2種類 完成品は後日お渡し	松山 匠	5/19	1	11:00～12:00	10	受 250 教1,250
	⑩ガラスのミニプレート作り体験 ～フュージング体験 完成品は後日お渡し	松山 匠	5/19	1	19:30～20:30	10	受 250 教1,000
木	⑪大人のそろばん教室 ～やってみよう! 指先を動かして脳を活性化	小田部真由美	6/3～6/24	4	11:00～12:30	10	受1,500 教なし
金	⑫はじめて作る平編みクラフトバック (縦11cm×横27cm×高さ20cm)	山田いづみ	5/14～6/4	4	10:00～12:00	10	受2,000 教1,500
	⑬フラワーアレンジメント講座 ～キャンドルを使ってお皿にアレンジ	小田部真由美	6/11	1	10:00～12:00	10	受 500 教1,500
土	⑭はじめての手打ちそば講座 ～手打ちそば愛好会が丁寧に教えます	西谷 晃	5/15～6/5	4	9:30～11:00	7	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	6/5～6/26	4	15:15～16:15	10	受1,000 教なし
日	⑯コミセン初心者ふれあい囲碁教室	苫小牧碁伝統文化普及会	5/16～9/26 (5/23・8/15休み)	18	9:30～11:00	10	受なし 教 300

**講座・教室の申込方法**

- 受付期間：4月1日(木)～4月16日(金)(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) ※講座⑯は小学生以上
- 申込方法：
  - ・往復はがきでの申込み⇒「往復はがきでの申込み方法」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。(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。

## 北洋大学

### 「聴講生募集(春)」

大学で新たな  
学びを!

**聴講資格：**高等学校を卒業した者又はこれと同等以上の学力があると認められた者

**内 容：**大学の講義を受講することができます

**募集期間：**4月5日(月)～16日(金)  
※新型コロナウイルスの感染状況等に応じて、変更となる場合があります。

**受付時間：**午前9時～午後5時(土・日・祝を除く)

**受講料：**登録料 5,000円(年 額)  
 聴講料 10,000円(1科目)

**問合せ先 北洋大学 教務・入試センター**  
 Tel 61-3122 Fax 61-3333

## 大学等図書館の利用

### 北洋大学

本学図書館は、市民の利用ができます。貸出しには利用登録が必要です。(身分証明書と、写真《新規・継続登録者》をご持参ください。)  
※新型コロナウイルス対応についてはWebページをご確認ください。  
 開館日・時間……月～金 8:45～18:00  
 休館日……土・日・祝日 (Webページをご覧ください。)  
**【問合せ先】北洋大学図書館 ☎61-3311**

### 苫小牧工業高等学校

図書館は市民の利用ができます。貸出しには利用登録が必要です。(身分証明書をご持参ください。)  
 開館日・時間……月～金 8:30～20:00 土 8:30～17:00  
 休館日………日・祝日 (Webページをご覧ください。)  
 長期休業期間中…月～金 8:30～17:00 土日祝 休館日  
※本校図書館は3月末まで改修工事を行っております。  
 4月以降の対応及び図書館における新型コロナウイルス感染拡大防止についての対策を本校Webページ等に掲載いたしますので、確認の上ご来館ください。  
**【問合せ先】苫小牧工業高等学校図書館 ☎67-8907**