



## 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)、ほうかご☆クラブ(毎火曜日)、ふまねっと(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秋のカラオケ講座 ～楽しく歌って気分爽快～	沼田テルミ	10/11～11/29	8	13:10～14:40	12	受3,000 教なし
	②初心者さんのビーズで作る指輪とマスクホルダー	大竹恵美子	10/18～10/25	2	10:00～12:00	10	受1,000 教1,500
	③カラダをポカポカ温める免疫UPヨガ	ぴら	10/18～11/22	6	19:00～20:00	10	受1,500 教なし
火	④肩こり腰痛の原因を知ってセルフケア講座	野呂 健太	10/12～11/16	6	15:00～16:00	17	受1,020 教なし
	⑤セルフ整体&ダイエットトレーニング	野呂 健太	10/12～11/30	8	19:30～20:30	17	受1,360 教なし
水	⑥伝統文化に触れて～やさしいアイヌ刺繍～	砂澤代恵子	10/13～11/17 (11/3を除く)	5	13:00～15:00	10	受2,500 教2,400
	⑦楽しく学ぶ初心者の英会話	シルバstre・バルガス	10/13～10/27	3	19:00～20:00	11	受1,500 教100
	⑧自分の未来のための終活講座～モノとこころと情報を片付ける～	田中 陽子	10/13～10/27	3	19:15～20:45	12	受1,125 教1,650
木	⑨ピラティスヨガで体の芯を作ろう!	山下 千鶴	10/14～11/25	7	11:00～12:00	14	受1,750 教300
	⑩Let'sダンス!サルサ	シルバstre・バルガス	10/14～10/28	3	19:00～20:00	11	受1,500 教なし
	⑪やってみよう太極拳～ゆるやかな動きで健康に～	原田美智子	11/4～11/25	4	13:00～14:30	10	受1,500 教なし
金	⑫健康マージャン!～脳トレしながら仲間づくり～	島村芙美子	10/15～12/3	8	10:00～12:00	16	受2,720 教500
	⑬穏やかな時間を過ごす書道～書道の基礎を学ぶ～	工藤 彩華	10/22～12/10	8	13:00～14:30	10	受3,000 教500
土	⑭初心者ふれあい囲碁教室～学ぶ力を育て学力向上!	苫小牧囲碁 伝統文化普及会	10/2～2/26 (10/9・12/18・25を除く)	18	16:00～17:30	10	受なし 教300
	⑮リフレッシュyoga～週末に心と体をリフレッシュしませんか?～	石川 博昭	10/16～11/20	6	10:30～12:00	10	受2,250 教なし
	⑯ハーブオイル(ラベンダーとヤロウ)で作るハンドクリームと軟膏	能崎 清美	11/6	1	10:00～12:00	11	受500 教1,700
	⑰クリスマスに灯そう!ハーバリウムオイルランプ	荻原久美子	11/27	1	10:00～12:00	11	受500 教2,500
日	⑱苫小牧の野鳥～市街地で見られるカササギとアオバトの秘密	美術博物館学芸員	11/7	1	10:00～11:30	10	受なし 教なし
	⑲オシャレなタッセル型洋風しめ縄	山田 智子	11/14	1	13:30～15:30	10	受500 教2,000

### 講座・教室の申込方法

- 受付期間：9/1(水)～9/17(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⑭は小学生以上
- 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・電話番号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。

### ◆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(売価126円)の「往信用」裏(うら)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年齢 ⑤電話番号 ⑥性別を記入
 「返信用」表(おもて)面に
  - ⇒①住所 ②氏名を記入し、各コミュニティセンターに郵送
- 受講決定：応募者多数の場合は抽選で決定し、結果を通知。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。)

※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。