



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男性の為のヨガ教室 ～肩こり・腰痛の改善をめざしましょう	土田 俊雄	10/18～11/1	3	10:00～11:30	10	受1,125 教なし
	②初心者向けの習字教室 ～毛筆で美しい文字を書くコツ教えます	伊藤 爽琴	10/4～10/25 (10/11を除く)	3	13:00～14:30	10	受1,125 教500
	③初心者歓迎!ウクレレ教室 ウクレレ奏でて 楽しみましょう	広瀬 元司	10/18～11/1	3	13:00～14:30	10	受1,125 教なし
	④初心者歓迎!フラダンス教室 楽しくステップをふみましょう	広瀬 映子	10/18～11/1	3	15:00～16:30	10	受1,125 教なし
火	⑤いきいきヨガ～普段硬くなっている 体の部分を気持ちよくのばしましょう	石川 博昭	11/2～11/30 (11/23を除く)	4	11:00～12:30	10	受1,500 教なし
	⑥バレトン～バレエ、ヨガ、ストレッチ、 3つの要素を取り入れたエクササイズです	佐藤真奈美	10/5～10/19	3	17:30～18:30	10	受750 教なし
	⑦クラフトバンドで作る 1年中飾れるリース作り	山田いづみ	11/16	1	9:30～12:30	10	受750 教700
水	⑧すっきりストレッチ～からだをほぐしながら、 かたいところをストレッチしましょう	阿部 玲奈	10/6～10/20	3	11:00～12:00	10	受750 教なし
	⑨ガラスアート講座 切って貼るだけ!! スタンドガラスの雰囲気ミニボックス作り	佐々木範子	10/20	1	13:00～14:30	10	受375 教1,300
金	⑩気功ヨガ入門～呼吸を通して目に 見えないプラナ(気)を感じてみましょう	石川 博昭	10/1～10/29 (10/15を除く)	4	11:30～13:00	10	受1,500 教なし
	⑪楽しく作ろうパンとお菓子 ～最終日にはクリスマスケーキを作ります	小野 雅美	11/19～12/10	4	9:30～12:00	10	受2,500 教2,060
	⑫生花からドライまでずっと飾れる紫陽花のリース	小田部真由美	10/22	1	10:00～12:00	10	受500 教1,500
土	⑬本格的なマジック! テレビで見た事あるような トランプマジックをマジシャンから習いませんか	YU-KI	10/30	1	13:00～15:00	10	受500 教500

講座・教室の申込方法

- 受付期間：9/1(水)～9/15(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⇒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。
・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。

Wi-Fiのことならケーブルテレビにお任せください!

光Wi-Fi

全部コミコミ! / 月額利用料金 **4,170円** (税込)

ここが Point!

- ①地元企業ならではの安心サポート!
- ②予約制のPC・スマホ無料勉強会!

苫小牧ケーブルテレビ
〒053-0833 苫小牧市日新町2-7-33
☎0144-73-1901

雑誌, 書籍, 教科書, 文具, 事務用品
OA 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