

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肩・腰・膝の痛みを和らげるストレッチ入門	石川 博昭	5/8～5/29	4	15:15～16:15	10	受1,000 教 なし
	②高校生限定 楽しいフラダンス教室	北山久仁子	5/22～5/29	2	18:30～20:00	10	受 750 教 なし
	③人気ホットヨガ教室 ダイエット・デトックス・美肌など	佐藤真奈美	6/12～6/26	3	18:30～19:30	10	受 750 教 なし
火	④肩こり改善に効果的！可動式の棒（からだバー） を持ち身体をほぐしながら筋力アップ	阿部 玲奈	6/6～6/27	4	13:30～14:30	10	受1,000 教 なし
	⑤はじめてのフラダンス	大清水由香	6/6～6/27	4	17:30～18:30	10	受1,000 教 なし
水	⑥大好評！70・80年代なつかしのディスコダンスを踊ってみよう	北山久仁子	5/10～5/31	4	9:30～11:00	10	受1,500 教 なし
	⑦河 萬幸先生が教える韓国料理 第2弾	河 萬幸	5/24	1	14:00～16:30	10	受 625 教1,000
	⑧簡単に作れる グラスアートで金魚の風鈴 （ウインドチャイム）	佐々木範子	6/21	1	10:00～12:00	10	受 500 教1,600
木	⑨ゆっくり ゆったりだから初心者やシニアに おすすめ陰ヨガ	佐藤真奈美	5/11～5/25	3	10:00～11:00	10	受 750 教 なし
	⑩セルフジェルネイル～初心者でも簡単にできます	柳 祥子	5/11～6/8 (5/18・6/1を除く)	3	10:00～12:00	10	受1,500 教2,700
	⑪簡単そろばんで頭の体操 はじめてでもできる認知症予防	小田部真由美	6/1～6/29	5	11:15～12:45	10	受1,875 教 なし
金	⑫革小物～直径5cmのあじさいボール& 使い勝手のいいコインケース	大山美由希	5/12～5/26 (5/19を除く)	2	10:00～12:00	10	受1,000 教2,200
	⑬パッチワークで作る可愛いピンククッション	亀井美ゆき	6/23～6/30	2	10:00～12:00	10	受1,000 教1,000
土	⑭吊るして飾れる可愛いまんまるブーケ作り	小田部真由美	5/20	1	10:00～12:00	10	受 500 教2,500
	⑮手打ちそばにチャレンジ	有川美紀子	6/3～6/10	2	9:00～12:00	12	受 なし 教2,100
日	⑯無理なくできるストレッチと簡単なダンス	門田 千恵	5/14～6/4	4	11:00～12:00	10	受1,000 教 なし

講座・教室の申込方法

●受付期間：4/1(土)～4/15(土)(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)※②は高校生対象
※⑤は左利きの方はハガキ又はファックスに左利きと記載

●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。

思いやりの心で“交通安全”

一般社団法人苫小牧地区交通安全協会
苫小牧市交通安全協会



苫小牧市旭町3丁目5番20号
苫小牧市交通安全センター内
☎0144(33)1458 FAX(33)3551

スピードダウン・シートベルト・シルバーセーフティ

アペオス
Apeos C7070/C6570/C5570/
C4570/C3570/C3070/C2570



O A 機器 (株)阿部文具
オフィス家具

〒053-0045 苫小牧市双葉町2丁目1番19号
電話(0144)32-3779(代) FAX(0144)32-3778