

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健康フラダンス	北山久仁子	9/30～10/28 (10/14を除く)	4	9:30～10:30	10	受1,000 教 なし
	②楽しく学べる書道の基礎	伊藤 爽琴	10/21～11/25 (11/4を除く)	5	13:30～15:00	10	受1,875 教 500
火	③ZUMBA～J-POP・K-POP・洋楽etcで たのしくダンスフィットネス	岩谷みさお	10/8～11/19 (10/29を除く)	6	19:30～20:30	10	受1,500 教 なし
	④塩麴を作って料理や活用法を教えます	村田美智子	10/22	1	18:00～20:00	10	受 500 教1,000
	⑤河 萬幸先生が教える韓国料理(大根キムチ)	河 萬幸	11/5	1	13:00～16:00	10	受 750 教1,500
水	⑥PPバンドでバッグ作り 縦36cm 横14cm 高さ23cm	笹浪 知子	9/25～10/2	2	10:00～12:00	10	受1,500 教 600
	⑦朝ディスコ(昭和歌謡やおなじみの曲)	北山久仁子	10/9～10/16	2	9:30～11:00	10	受 750 教 なし
	⑧夜ディスコ(ピンクレディからBTS)	北山久仁子	10/9～10/16	2	19:15～20:45	10	受 750 教 なし
	⑨楽しい英会話教室	プラスカウスキー マイケル	10/9～10/30	4	13:00～14:00	10	受1,000 教 なし
木	⑩こりに効く らくらく健康体操	佐々木 望	10/3～10/24	4	9:30～10:30	10	受2,000 教 なし
	⑪効果絶大 そろばんで楽しく認知症予防 (そろばんがなくても大丈夫)	小田部真由美	11/7～11/28	4	13:00～14:30	10	受1,500 教 なし
金	⑫革で作る可愛いアコーディオンポーチ	大山美由希	10/25～11/8 (11/1を除く)	2	10:00～12:30	10	受1,250 教2,800
	⑬冬もやります! 大人気ホットヨガ教室	佐藤真奈美	11/1～11/29	5	13:00～14:00	10	受1,250 教 なし
	⑭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	11/15～12/13	5	9:30～12:00	10	受3,125 教2,575
土	⑮簡単に作れるガラスアートで ティッシュケース作り	佐々木範子	11/2	1	10:00～12:00	10	受 500 教2,000
	⑯生ヒパで作るクリスマスツリーアレンジ	小田部真由美	11/30	1	10:00～12:00	10	受 500 教2,500
	⑰年越しそば チャレンジ!	苫小牧手打ち そば愛好会	11/2～11/16	3	9:00～11:00	6	受 なし 教3,050

講座・教室の申込方法

●受付期間：9月1日(日)～9月16日(月)(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)

⑦は左利きの方はハガキに左利きと記載。

●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。

・豊川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。

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

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