



施設案内

市民の自主的な生涯学習活動を推進する拠点施設として、とまこまい市民カレッジや子ども体験教室、高齢者のための長生大学を開設。60団体以上のサークルが活動中。サークルまつりや、企画展示、視覚覚醒機器の貸出しも行っている。

- 開館時間：9:00～21:00 ●休館日：年末年始(12/29～1/3)
- 施設利用及び料金：利用目的によって料金が異なるので、窓口またはホームページ等で確認を。
- 駐車場：駐車場は台数に限りがあるので、できる限り公共交通機関のご利用を。

とまこまい市民カレッジのご案内 ※全て道民カレッジ連携講座です。

| 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健康寿命を延ばす体すっきりヨガ | 土田 俊雄 | 5/13～6/17 | 6 | 10:00～11:30 | 15 | 受1,530 教 なし |
| 火 | ②健康ウォーキング ～仲間と一緒に歩きましょう～ ※外を歩きます。集合場所は市内各所 | 中川 良助 | 5/14・28・6/11・25・ 7/9・23・8/6・20・9/10・24 | 10 | 9:30～11:30 | 20 | 受2,500 教 なし |
| 水 | ③シニア向けスマホ講座初級編 ☆基礎(知識&操作)を学ぶ ①ボタンの意味②文字入力③インターネット検索 | 吉田 直久 | 5/22～6/12 | 4 | 13:30～15:00 | 10 | 受1,500 教 150 |
| | ④シニア向けスマホ講座応用編 ☆応用:アプリの活用方法を学ぶ ①地図検索②カメラ③LINE | 吉田 直久 | 6/26～7/17 | 4 | 13:30～15:00 | 10 | 受1,500 教 150 |
| | ⑤はじめてでも大丈夫 夏に強いお花の寄せ植え | 飛塚重紀子 | 6/19 | 1 | 13:30～15:00 | 10 | 受 375 教1,625 |
| 木 | ⑥あなたの包丁はトマトがスッと切れますか? 包丁研ぎ講座※砥石持参(中砥石1000推奨) | 小松 孝男 | 5/9 | 1 | 10:00～12:00 | 10 | 受 500 教 200 |
| | ⑦笑いヨガ 笑う門には福来る | 小松 孝男 | 5/16 | 1 | 10:00～11:00 | 10 | 受 250 教 200 |
| | ⑧自分で治せる 肩こり・腰痛 指ヨガセルフケア講座 ※手だけで簡単にできます | 小松 孝男 | 5/23・30 | 2 | 10:00～11:30 | 10 | 受 750 教 500 |
| 金 | ⑨4回でできる!おしゃれなかごバッグ ※フポイントにくるみの皮を編み入れました | 白岩美知子 | 6/7～6/28 | 4 | 10:00～12:00 | 10 | 受2,000 教3,500 |
| | ⑩あの日にかえりたい～大人のための 高校講座 源氏物語と紫式部 | 三塚 弘 | 6/21～7/5 | 3 | 18:00～19:30 | 15 | 受 765 教 435 |
| 土 | ⑪土曜の朝はレッツZUMBA!! ～楽しくダンスエクササイズ～ | Yumeko | 5/11～6/8 | 5 | 11:00～12:00 | 10 | 受1,250 教 なし |
| | ⑫「簡単キレイに!」浴衣着付け講座 | 門田 千恵 | 7/13 | 1 | 10:00～12:00 | 10 | 受 500 教 なし |
| | ⑬リビングカラーセラピー ☆8色の色で本当の自分が解かる | 中野 静代 | 6/15 | 1 | 18:00～20:00 | 10 | 受 500 教1,000 |
| | ⑭50代からのライフスタイル実践レッスン ～お気に入りの空間づくり～ | 田中 陽子 | 6/22・7/6 | 2 | 10:00～11:30 | 10 | 受 750 教 250 |
| 日 | ⑮ハンドメイド体験 レジンで作る 「ネックレスorバッグチャーム」 | 羽澤 沙織 | 6/16 | 1 | 13:00～15:30 | 10 | 受 625 教 775 |
| | ⑯「あいぼう企画」 「大切な我が身をプロテクト 転ばぬ先の護身術」 | 苫小牧警察署員 | 6/9(予備日6/21) 業務の都合で両日とも 中止の可能性あり | 1 | 10:00～11:30 | 20 | 受 なし 教 なし |

とまこまい市民カレッジの申込方法

- 受付期間：4月1日(月)～4月20日(土)まで(当日消印・送信分有効)
- お支払方法：4月23日(火)～5月7日(火)までにお支払をお願いします。
4月22日までに連絡がなければ受講決定です。講座が開講できない時は、4月22日までに連絡します。
- 対象者：市内に在住または勤務する15歳以上の方
- 申込方法：はがきまたはFAX(33-8133)に
①希望講座(複数講座申込可)②住所③郵便番号④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥性別⑦電話番号
⑧職業⑨日中の連絡先を記入し、当センターに郵送もしくは送信
・ホームページ&窓口でも申込み可能
- 受講決定：応募者多数の場合は、抽選で決定。(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)
受講料と教材費は事前納入。

学ぶ・知る・集う・苫小牧市長生大学

～仲間とともに 学ぶ楽しさもう一度!～

苫小牧市教育委員会では、「苫小牧市長生大学」を開設しています。

- 対象者：60歳以上の市民ならどなたでも
- 内容：趣味・健康・文学講座など ●回数：月1～2回 ●時間：9:30～11:40
- その他：自由参加のクラブ活動もあります。
(民謡・舞踊・詩吟・合唱・フォークダンス・フラダンス・ウォーキング)

| 曜日 | 大学名 | 会場 |
|----|---------|----------|
| 火 | 東長生大学 | 住吉コミセン |
| | 錦岡長生大学 | のぞみコミセン |
| 木 | 北長生大学 | 豊川コミセン |
| | 中央長生大学 | アイビー・プラザ |
| 金 | 沼ノ端長生大学 | 沼ノ端コミセン |

【お問合せ】 苫小牧市文化交流センター(アイビー・プラザ) 長生大学担当 TEL/33-8131 FAX/33-8133