



## 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）、ふまねっと（祝日と第5週を除く毎月曜日）、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春のカラオケ講座 ～楽しく歌って気分爽快～	沼田テルミ	5/13～7/1	8	13:10～14:40	12	受3,000 教なし
	②小さな日本画 シマエナガを描こう	末澤 香	6/10～6/24	3	13:30～15:30	10	受1,500 教1,500
火	③はじめよう!楽しいウクレレ～家で眠っているウクレレを奏でてみませんか?	廣瀬 映子	5/7～5/28	4	9:30～11:00	11	受1,500 教なし
	④書道入門～飾れる作品を作ろう～	工藤 彩華	5/14～7/16 (6/4・6/18・7/2を除く)	7	10:30～12:00	10	受2,625 教1,205
	⑤鍼灸師が教える痛み不調改善 ストレッチ教室	野呂 健太	5/14～6/18	6	14:00～15:00	19	受1,020 教なし
	⑥トレーナーが教えるお腹と顔やせ トレーニング	野呂 健太	5/14～6/25	7	19:30～20:30	15	受1,190 教なし
水	⑦楽しいフラダンス	大清水由香	5/8～5/29	4	13:10～14:40	10	受1,500 教なし
	⑧夜にリラックス 体が楽になるピラティス	河原 ルミ	5/8～5/29	4	19:00～20:00	10	受1,000 教なし
	⑨ナース直伝!リンパを流して 小顔&美姿勢♪	さくらいゆか	6/5～6/19 (6/12を除く)	2	13:30～14:30	10	受 500 教 200
木	⑩ピラティスヨガで体の芯を作ろう!	山下 千鶴	5/9～6/27	8	11:00～12:00	17	受1,360 教 300
	⑪初めてのフラダンス	大清水由香	5/9～5/30	4	19:00～20:30	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～	島村美美子	5/10～6/28	8	10:00～12:00	16	受2,720 教 500
	⑬初心者から始められる楽しいヨガ	佐藤さやか	6/7～6/28	4	10:00～11:00	10	受1,000 教なし
	⑭ナース直伝!夏に向けて足の リンパセルフケア	さくらいゆか	6/7～6/14	2	19:00～20:00	10	受 500 教 200
土	⑮安眠の為のポプリ作り	能崎 清美	6/15	1	10:00～12:00	11	受 500 教1,500
	⑯パステルアートで描くラベンダーの丘 ～型紙を使うので絵心がなくても大丈夫～	秋元真奈美	6/22	1	10:00～12:00	11	受 500 教 700

### 講座・教室の申込方法

- 受付期間：4月1日(月)～4月15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)
- 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。  
※③ウクレレ講座、④書道講座、道具がない方は別途購入が必要です。お問合せ下さい。

### ◆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。