



## 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)
火	①はじめてのフラダンス	大清水由香	5/7～5/28	4	17:15～18:45	10	受1,500 教なし
水	②朝ディスコ	北山久仁子	5/8～5/29	4	9:30～11:00	10	受1,500 教なし
	③夜ディスコ	北山久仁子	5/8～5/29	4	19:15～20:45	10	受1,500 教なし
	④初心者向けPPバンドでバッグ作り 縦23cm 横26cm 幅13cm	笹浪 知子	6/5～6/12	2	10:00～12:00	10	受1,000 教 550
	⑤大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	6/5～7/3	5	18:30～19:30	10	受1,250 教なし
	⑥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	5/9～5/30	4	13:00～14:30	10	受1,500 教なし
木	⑦運動が苦手な方のためのからだほぐし術 ～びんぼうゆすり～	月居はるみ	5/23～6/13	4	14:00～14:45	10	受1,500 教なし
金	⑧1日のカラダと心のコリをほぐす癒しのyoga	石川 博昭	5/10～5/31	4	19:15～20:30	10	受1,250 教なし
	⑨パッチワークで作るおしゃれな スマホショルダー	亀井美ゆき	5/17～5/24	2	10:00～12:30	10	受1,250 教1,500
	⑩革で作るパッチワークのポケットティッシュ ケースとイニシャル型キーホルダー(刻印入り)	大山美由希	5/31～6/14 (6/7を除く)	2	10:00～12:00	10	受1,000 教2,300
土	⑪初めての手打ちそば	苫小牧手打ち そば愛好会	5/18～6/1	3	9:00～11:00	6	受なし 教3,050
	⑫香るソープフラワーのギフトボックス	小田部真由美	5/25	1	10:00～12:00	10	受 500 教2,000
	⑬簡単に作れるガラスアートで 可愛い猫のガラスオーナメント	佐々木範子	6/22	1	10:00～12:00	10	受 500 教1,600
	⑭親子で作ろう楽しいV/Vン講座	小野 雅美	6/29	1	9:30～12:00	8組	受 625 教 575

## 講座・教室の申込方法

●受付期間：4月1日(月)～4月14日(日)(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) ⑪は左利きの方は、はがきに左利きと記載。⑭は年中さん以上のお子様対象。お子様のみの参加は不可。

●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。

・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。

## 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

アペックス  
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