

練馬区立勤労福祉会館の講座



令和3年6月 開催

〈5月1日より受付開始!〉

講座名	日付	時間	定員	費用
基礎から始めるパソコン教室	6月2・9・16・23日(水) (全4回)	14時~16時	8名	4,000円
着付け教室 (単衣、なければゆかた。帯は名古屋帯、一重太鼓と銀座結び、角出し)	6月3・17日(木)	㊤10時~11時30分	各回 20名	1,000円
		㊦13時30分~15時		
発酵教室 (生甘酒作りをします)	6月4日(金)	㊤10時~12時30分	各回 14名	2,000円
		㊦13時30分~16時		
知って役立つ労働法 (働く人、雇う人の労働法の基本ルール講座)	6月4・18日(金)	18時~20時	15名	無料
体に優しい健康料理教室 (中華風五目煮・切り干し大根ときゅうりの和え物 サラダ・ご飯・スープ・おやつ)	6月6日(日)	13時~16時	14名	2,000円
学んで活かそうパソコン教室 (Excelを使って表計算をしてみよう)	6月6・13日(日)	18時30分~20時30分	8名	2,000円
骨盤ゆがみ改善エクササイズ	6月7日(月)	午前10時~12時	30名	無料
元気はつらつ生活講座 (サルコペニア予防ではつらつボディ)	6月8日(火)	13時30分~15時30分	15名	無料
手ごねでふっくらパン教室 (ドッグパン)	6月11日(金)	㊤10時~12時30分	各回 14名	2,000円
		㊦13時30分~16時		
楽しさ一杯お菓子教室 (蜂蜜のフェイナンシェ)	6月12日(土)	㊤10時~12時30分	各回 14名	2,000円
		㊦13時~15時30分		
楽しく学ぼう英会話 (観光案内・体調の言い方)	6月12・26日(土)	10時~12時	10名	3,000円
今からはじめるイタリアン (イタリア風カナッペ2種・オムレツ)	6月13日(日)	11時~14時	14名	2,000円
地産地消でおいしい料理 (レタスと塩鯖のサラダ・玉葱の炒めもの ・えのきだけと青葱のかき玉汁)	6月16日(水)	11時~14時	14名	2,000円
健康生きがい講座 (シニアと睡眠~人生100年時代を「活」きる~)	6月19日(土)	14時~16時	15名	200円 資料代
簡単おもてなし家庭料理 (豚肉の柔らかソテー・焼き野菜のチーズ風味・ 梅ご飯・コーヒーゼリー)	6月20日(日)	11時~14時	14名	2,000円

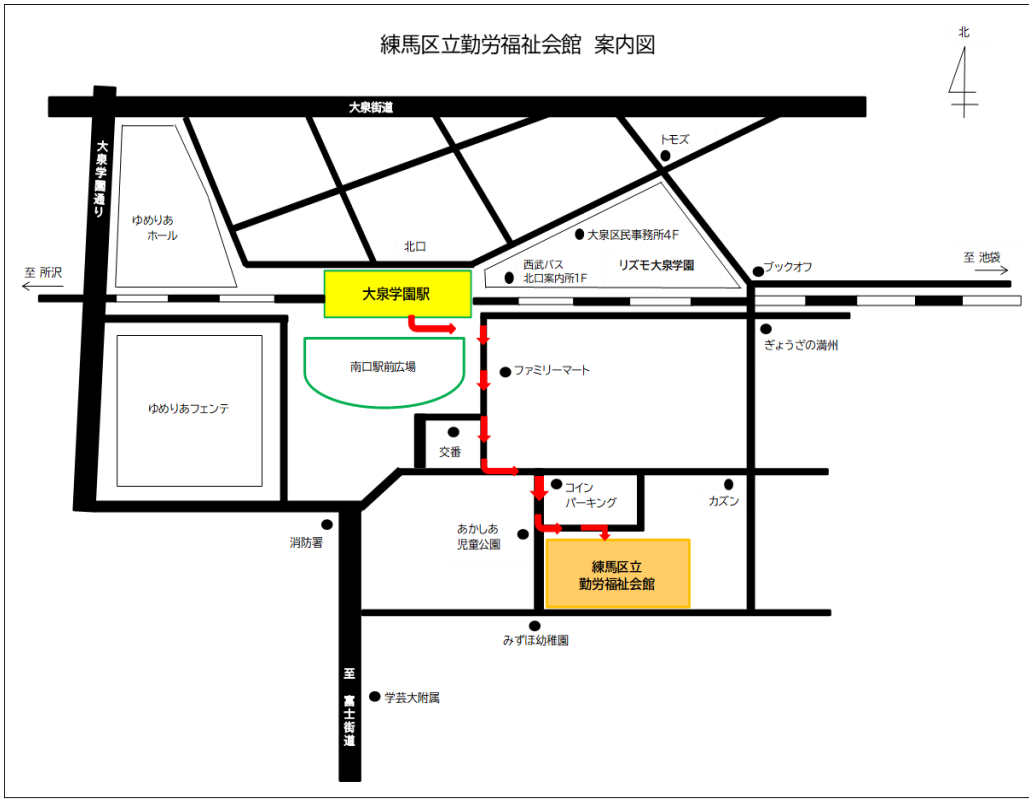


裏に続く

お申し込み方法



- 1 申込み用紙に必要事項を記入の上、窓口受付またはTEL（9：00～17：00）にてお申し込み下さい。
- 2 各講座とも申込順に受け付けます。定員になり次第締め切ります。
- 3 費用のかかる講座は当日集金します。
 ※受講申込後、都合が悪くなった場合は、早めにキャンセルの連絡をお願いします。
 無断・直前キャンセルのないようにお願いします。
 特に料理教室の当日キャンセルは、材料調達の関係がございますので、なさらぬようお願いいたします。



【講座内容のお問い合わせ、お申し込み】
 練馬区立勤労福祉会館
 〒178-0063 練馬区東大泉5-40-36
 TEL 03-3923-5511
 FAX 03-3923-5512

練馬区役所 経済課 庶務係

勤労福祉会館講座申込用紙

《申込日》 令和 3 年 月 日

講座名			
受講希望日	月	日	希望時間帯
ふりがな			
名前			
住所			
電話	自宅・携帯		留守番電話か、連絡のつきやすい番号を記入をお願いします。