

# 練馬区立勤労福祉会館の講座



令和3年10月 開催

〈9月1日より受付開始!〉

講座名	日付	時間	定員	費用
学んで活かそうパソコン教室 (Windows10の基本機能と活用1・2)	10月3・10日(日) (全2回)	18時30分~20時30分	7名	2,000円
体に優しい健康料理 (豆腐のガリバターステーキ・サラダ・あえ物・ ご飯・みそ汁 ほか)	10月3日(日)	13時~16時	14名	2,000円
骨盤歪み改善エクササイズ	10月4日(月)	10時~12時	30名	無料
基礎から始めるパソコン教室 (PCの基本・ネット・メール・Word、Excelの基礎)	10月6・13・20・ 27日(水)全4回	14時~16時	7名	4,000円
着付け教室 (袋帯、京袋帯とは?着物は袷、襟元衣文を美しく帯は袋帯で、二重太鼓、京袋帯の結び方)	10月7日・21日(木) 各①・②	①10時~11時30分	各回 20名	1,000円
		②13時30分~15時		
手ごねでふっくらパン教室 (かぼちゃパンを作ります)	10月8日(金)	①10時~12時30分	各回 14名	2,000円
		②13時30分~16時		
楽しく学ぼう英会話 (挨拶、自己紹介、海外旅行とショッピング)	10月9・23日(土) (全2回)	10時~12時	10名	3,000円
楽しさ一杯お菓子教室 (レモンパイ)	10月9日(土)	①10時~12時30分	各回 14名	2,000円
		②13時~15時30分		
今からはじめるイタリアン (カボチャソースのペンネ《ハロウィンメニュー ・カジキマグロのソテー、シチリア風)	10月10日(日)	11時~14時	14名	2,000円
元気はつらつ生活講座 (~ケアフーズを知ろう~ 介護食ってなに?)	10月12日(火)	13時30分~15時30分	15名	無料
勤福ポッチャ体験会	10月15日(金)	13時~17時	30名	無料
知って役立つ労働法 (パートタイムの働き方講座)	10月15日(金)	18時~20時	15名	無料
健康生きがい講座 (姿勢づくりと正しい歩き方)	10月16日(土)	14時~16時	15名	200円 (資料代)
勤福落語会	10月17日(日)	14時~16時	80名	500円
簡単おもてなし家庭料理 (しいたけのフライ・かぼちゃとブロッコリーの サラダ・あん団子・しめじご飯・汁物)	10月17日(日)	11時~14時	14名	2,000円
地産地消でおいしい料理 (ブロッコリーの蒸し煮・鮭とほうれん草の のグラタン・枝豆と法蓮草のおひたし)	10月20日(水)	11時~14時	14名	2,000円

