

女性対象

5回講座

初めてのヨガ
【Aコース】【Bコース】
初心者向け ヨガ講座

日程：5/11～6/8 (月)
10時～11時半

Aコース
日程：6/22～7/20 (月)
10時～11時半

講師：藤村さなえ
定員：各20名

料金：1,240円

【Aコース】【Bコース】
どちらかを必ず明記して下さい。
両方受講希望の方は、
それぞれお申込み下さい。
(但し内容は同じです。)

10回講座

“The spring of 2020 has come!”
一緒に始めてみませんか?
英会話 (初級)

日程：5/13～7/15 (水)
10時～12時

講師：柿崎 千秋
定員：16名
料金：4,400円

3回講座

わかると変わる!
メイクレッスン【夜間】

～いまさら聞けないメイクのコツ～

日程：5/13・6/10・7/8 (水)
18時半～20時

講師：太田 ちさと
定員：10名
料金：2,700円

6回講座

カラオケ講座
～楽しく歌おう演歌&歌謡曲～

日程：5/15～6/19(金)
13時半～15時半

講師：渡辺 正一
定員：20名
料金：2,000円

男性・女性対象

5回講座

初めての陶芸
手びねりでカップやお好みの食器を5回で仕上げます

日程：5/12～6/16(火)
(6/2を除く)
10時～12時

講師：石川 徹
定員：15名
料金：5,000円

2回講座

知って楽しむ
野菜とスパイス料理

スパイスを学びながらのお料理!

日程：6/17・7/15(水)
9時半～12時

講師：蛸澤 園子
定員：10名
料金：2,850円

4回講座

夜のパンづくり
【Aコース】【Bコース】

日程：5/13・6/10
7/8・8/12(水)
18時～20時半

Aコース
料金：3,400円

講師：小野 雅美
定員：各24名

Bコース
日程：5/21・6/18
7/16・8/20(木)
18時～20時半

4回講座

歴史も学べる
「ふろしき活用法講座」
～小ふろしき付き～

日程：5/15・5/29
6/12・6/26(金)
10時～11時半

講師：村田 なちこ
定員：20名
料金：1,500円

4回講座

夏アジア
ごはんメニュー【夜間】

日程：5/19・6/16
7/21・8/18(火)
18時～20時

講師：折原 ゆみ
定員：24名
料金：4,800円

4回講座

朝のパンづくり
家庭でも気軽にできる
パン作りを学びます

日程：5/14～6/4(木)
9時半～12時

講師：小野 雅美
定員：24名
料金：3,400円

【Aコース】【Bコース】
どちらかを必ず明記して下さい。
両方受講希望の方は、
それぞれお申込み下さい。
(但し内容は同じです。)

2回講座

基本の家庭料理
～からだよろこぶ健康レシピ～

日程：6/5・6/19(金)
10時～12時

講師：平山 あつ子
定員：24名
料金：2,300円

男性対象

4回講座

できるとうれしい!
男の家事力

～ボタン付けからお手軽ランチまで～

日程：5/15・5/29
6/12・6/26(金)
9時半～11時半

講師：板坂 由美
定員：12名
料金：4,700円

申込方法

往復はがきの往信用裏面に

- ①希望講座名
- ②住所
- ③お名前(ふりがな)
- ④年代
- ⑤電話番号
- ⑥職業の有無
- ⑦お子さんの名前(ふりがな)
- ⑧生年月日をご記入の上、
下記住所に送付してください。
センター窓口かホームページでもお申し込みできます。
※「生涯学習だより第57号」に詳しく掲載されております。



HPからの
申込みはこちら



応募多数の場合は
抽選になります
ご了承下さい。

4月10日(金)
申し込み
受付締切

No. _____
Date _____
～講座に関してのご注意～

● 記録用・市への報告用として
講座の様子を写真撮影する
場合があります。「どうしても
写りたくない」という方は、
事前にお申し出ください。
ご協力をお願いいたします。

● 貴重品に関しましては、各自
での管理をお願いします。

苫小牧市男女平等参画推進センター

〒053-0021 苫小牧市若草町3丁目3番8号 市民活動センター4階

HP <http://www.tomakomai-shakyo.or.jp/danjo/danjo2.shtml>

TEL 32-3544

