

練馬区立勤労福祉会館の講座

令和7年1月開催

〈12月1日より受付開始!〉



講座名	日付	時間	定員	費用
エアロビクス教室 (ダイエット効果や体力アップ、代謝アップ)	1月7・14・21・28日	Ⓐ10時~10時45分	各回 30名	6,000円
	2月4・11・18・25日 3月4・11・18・25日 毎週火曜日 全4回	Ⓑ11時~11時45分		
基礎から始めるパソコン教室 (PCの基礎・インターネット・メール(Gメール)の使い方・クラウドの利用とWord、Excelの基礎)	1月8・15・22・29日 毎週水曜日	14時~16時	6名	4,000円
着付け教室 (袴・袋帯・希望があれば名古屋帯)	1月9日(木)	10時~11時30分	各回 20名	各回 1,000円
	1月23日(木)			
天然酵母パン教室 (セサミツイストパン)	1月10日(金)	Ⓐ10時~12時30分	各回 16名	2,500円
		Ⓑ13時30分~16時		
失敗しないお菓子教室 (台湾カステラ)	1月12日(日)	Ⓐ10時30分~12時30分	各回 8名	2,500円
		Ⓑ14時~16時(小5以上は お子さんだけでも、小4以下保護者同伴で)		
学んで活かそうパソコン教室 (PowerPointを使ってプレゼン資料を作ってみよう その1・その2)	1月12・19日(日) 全2回	18時30分~20時30分	6名	2,000円
発酵教室 (味噌)	1月15日(水)	Ⓐ10時30分~12時30分	各回 16名	2,500円
		Ⓑ13時30分~15時30分		
就労支援講座 (自分らしい仕事を探そう!)	1月17日(金)	18時~20時	30名	無料
スピードクッキング教室ビギナーズ (青椒肉絲・蒸しなすのザーサイあえ・ トマトと卵のスープ)	1月17日(金)	18時30分~20時30分	16名	2,000円
ライフプラン講座 (優しい経済学~2025年の世界の動きと経済展望~)	1月18日(土)	14時~16時	30名	200円 (資料代)
簡単おもてなし家庭料理 (生鮭と野菜のフライパン蒸し・ねぎと厚揚げのうま煮・ 汁物・うぐいす豆のかのこ)	1月26日(日)	11時~14時	16名	2,000円



申込フォームは裏面

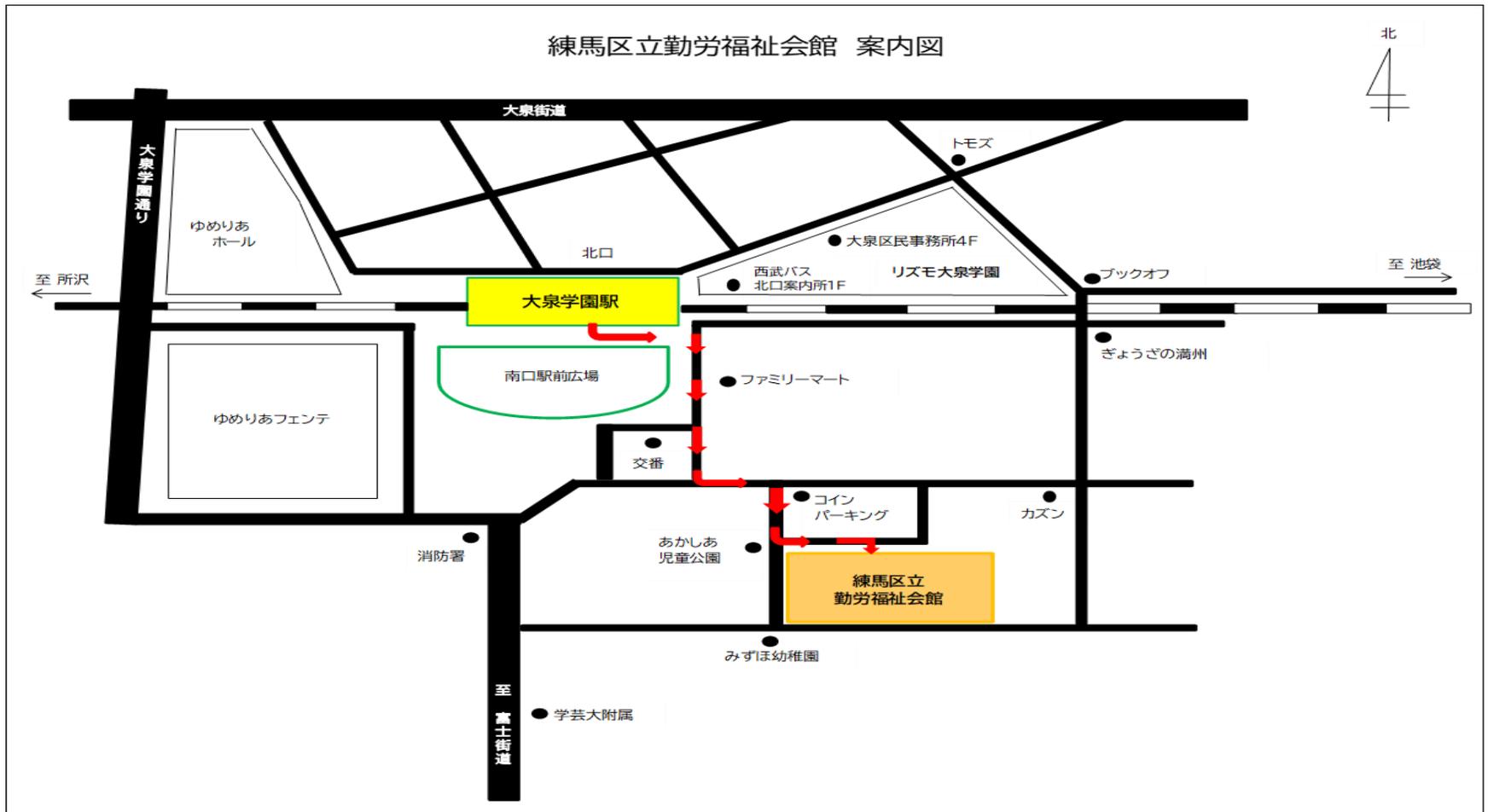
お申込み方法

- 1 申込み用紙に必要事項を記入の上、窓口受付またはTEL（9：00～21：00）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、なさない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

《申込日》 令和 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。	