

# 練馬区立勤労福祉会館の講座

令和6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
エアロビクス教室(初級) (ダイエット効果や体カアップ、代謝アップ)	10月1・8・15・22・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17日 毎週火曜日 全12回	㉠10時~10時45分	各回 30名	6,000円
		㉡11時~11時45分		
基礎から始めるパソコン教室 (PCの基本・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)	10月2・9・16・23日 (水) 全4回	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)	10月3日(木)	10時~11時30分	各回 20名	各回 1,000円
	10月17日(木)			
学んで活かそうパソコン教室 (Windows10の基本機能と活用 その1・2)	10月6・13日(日) 全2回	18時30分~20時30分	6名	2,000円
骨盤のゆがみ改善エクササイズ	10月7日(月)	10時~12時	35名	無料
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8日(火)	13時30分~15時30分	30名	無料
働き方改革講座 (働き方改革で生産性の高い職場をめざす)	10月11日(金)	18時~20時	30名	無料
勤福ポッチャ体験	10月11日(金)	13時30分~15時30分	30名	無料
勤福落語会	10月13日(日)	13時30分~16時30分	150名	500円
知って役立つ労働法 (パートタイム労働の働き方講座)	10月18日(金)	18時~20時	30名	無料
健康生きがい講座 (正しい歩き方を知って、健康ウォーキング)	10月19日(土)	14時~16時	30名	200円
天然酵母パン教室 (パンブキンパン)	10月11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 (かぼちゃのガトーショコラ)	10月12日(土)	㉠10時30分~12時30分	各回 8名	2,500円
		㉡14時~16時		
スピードクッキング教室ビギナーズ (ピーマンの肉詰め、トマト・ア・ラ・プロバンサル、クリームマッシュルームスープ)	10月18日(金)	18時30分~20時30分	16名	2,000円
簡単おもてなし家庭料理 (かぶのそぼろあん・切り干し大根とカニカマサラダ・さつまいもご飯・黒みつきな粉団子・豚汁)	10月20日(日)	11時~14時	16名	2,000円



申込フォームは裏面に

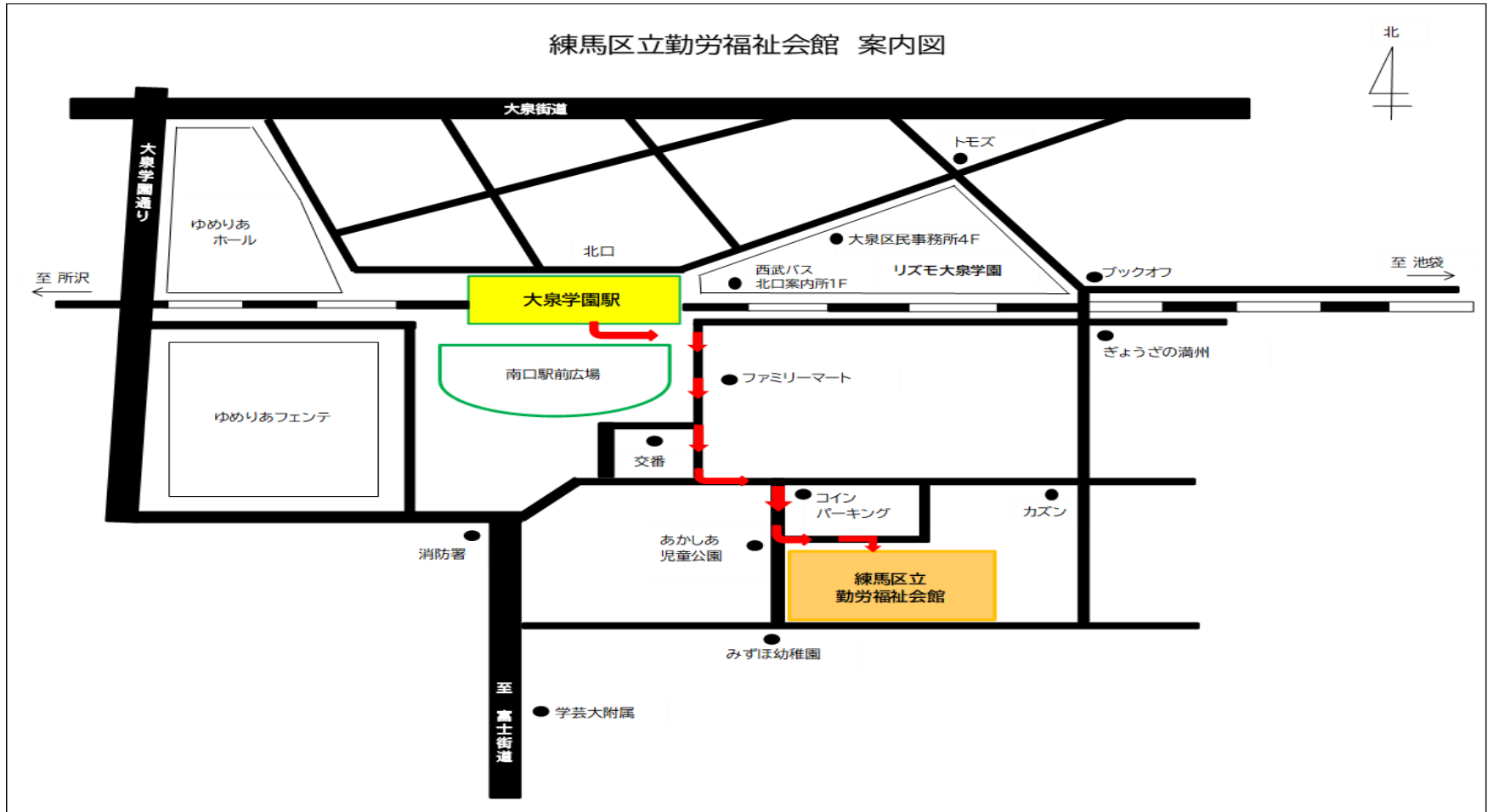
## お申込み方法

- 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6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。		