

練馬区立勤労福祉会館の講座

令和6年7月 開催

〈6月1日より受付開始!〉



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）	7月 9・16・23・30日 8月 6・13・20・27日 9月 3・10・17・24日 （火）全12回	㉠ 10時～10時45分	各 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）	7月 3・10・17・24日 （水）全4回	14時～16時	6名	4,000円
着 付 け 教 室 （ ゆ か た 半 巾 帯 ）	7月 4日（木）	10時～11時30分	各回 20名	各回 1,000円
	7月 18日（木）			
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）	7月 7・14日（日） 全2回	18時30分～20時30分	6名	2,000円
勤 福 落 語 会	7月 14日（日）	13時30分～16時30分	150 名	500円
就 労 支 援 講 座 （自分の強み、自分らしさを発見しよう!）	7月 19日（金）	18時～20時	30名	無料
ラ イ フ プ ラ ン 講 座 （人生100年時代、知って得する年金講座）	7月 20日（土）	14時～16時	30名	200円 （資料代）
発 酵 教 室 （ 金 山 寺 味 噌 ）	7月 2日（火）	10時30分～12時30分	16名	2,500円
天 然 酵 母 パ ン 教 室 （ マ ン ゴ ー パ ン ）	7月 12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 （ テ ィ ラ ミ ス ）	7月 13日（土）	㉠ 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以下は保護者同伴で）		
スピードクッキング教室ビギナーズ （ねぎ塩豚丼・切り干し大根のおみそ汁・ア ボカドとトマトのボン酢だれ漬け）	7月 19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 （夏野菜たっぷりドライカレー・トマトと モッツアレラチーズのサラダ・オクラと ミニトマトスープ・牛乳かん）	7月 21日（日）	11時～14時	16名	2,000円



申込フォームは裏面

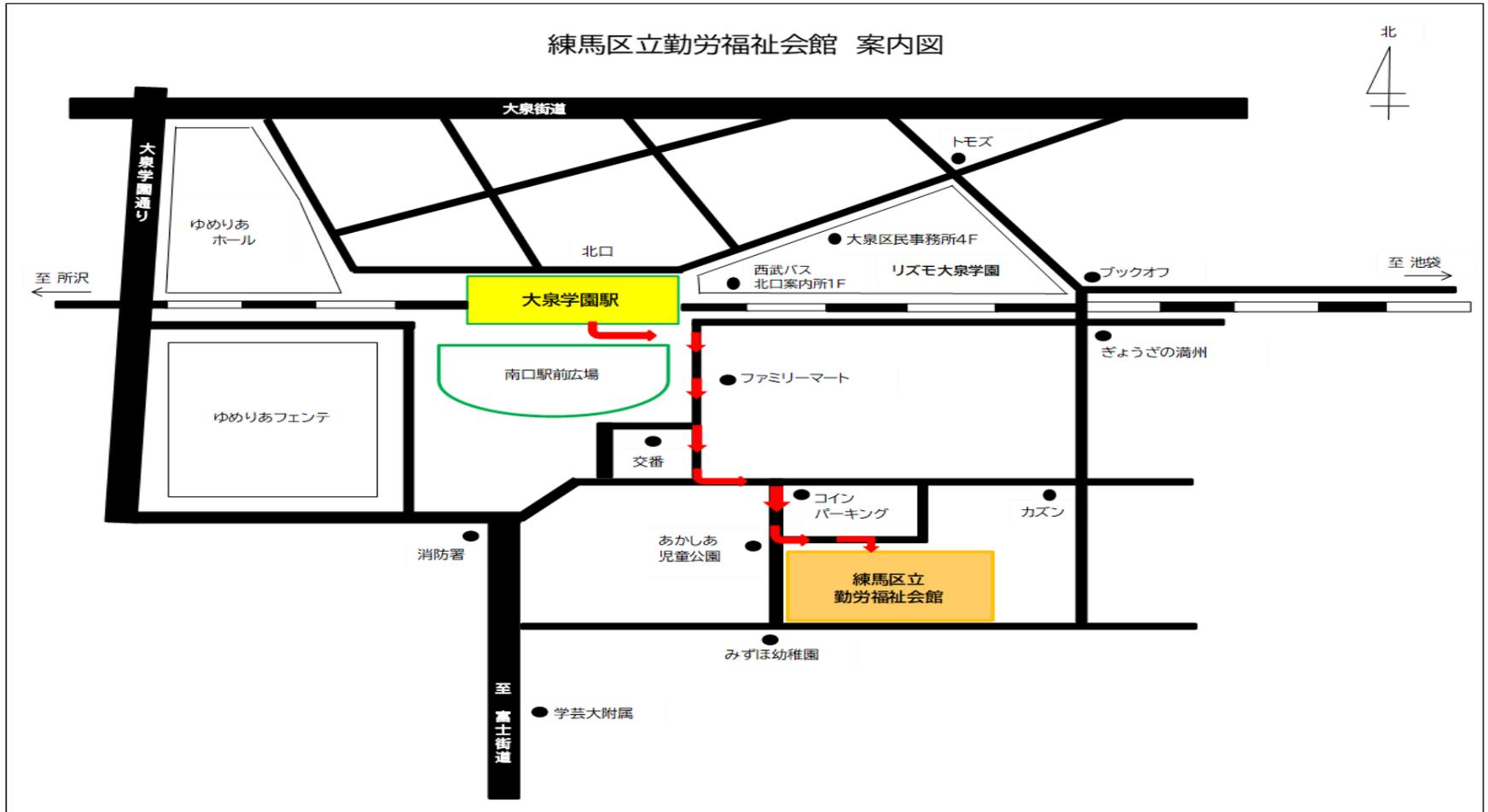
お申込み方法

- 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

《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。	