

練馬区立勤労福祉会館の講座

令和7年2月開催

〈1月4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 (もっと活かそうWindows、Word、Excel、PowerPoint その1・2)	2月2・9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	2月3日(月)	10時~12時	35名	無料
スマホ(Android)の使い方を学ぼう	2月5・12・19・26日 毎週水曜日 全4回	14時~16時	20名	4,000円
着付け教室 (着物は袷バランスよく着る、帯は袋帯など、結び方の復習)	2月6日(木) 2月20日(木)	10時~11時30分	各回 20名	各回 1,000円
働き方改革講座 (~パート従業員が時間を気にせず働けるために~年収の壁106万円・130万円対策と年金を考える)	2月7日(金)	18時~20時	30名	無料
天然酵母パン教室 (クランベリーショコラパン)	2月7日(金)	Ⓐ 10時~12時30分 Ⓑ 13時30分~16時	各回 16名	2,500円
失敗しないお菓子教室 (ブラウニー)	2月8日(土)	Ⓐ 10時30分~12時30分 Ⓑ 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)	各回 8名	2,500円
元気はつらつ生活講座 (60歳からの筋トレ栄養学~リハ栄養~)	2月11日(火)	13時30分~15時30分	30名	無料
知って役立つ労働法 (働く人のためのハラスメント対応講座)	2月14日(金)	18時~20時	30名	無料
勤福ポッチャ体験会	2月14日(金)	13時30分~15時30分	30名	無料
健康生きがい講座 (健康な栄養、食生活で健康寿命を延ばそう!~カギは糖質オフ食活)	2月15日(土)	14時~16時	30名	200円 (資料代)
簡単おもてなし家庭料理 (飾り寿し:梅の花・カップ巻き・茶碗蒸し・ミコどらやき)	2月16日(日)	11時~14時	16名	2,000円
春闘期の情勢講座	2月17日(月)・ 21日(金)・26日(水)	18時30分~21時	50名	無料
スピードクッキング教室ビギナーズ (ニラまんじゅう・水菜とじゃこと油揚げのカルシウムサラダ・えのきと長ねぎのしょうがスープ)	2月21日(金)	18時30分~20時30分	16名	2,000円



申込フォームは裏面

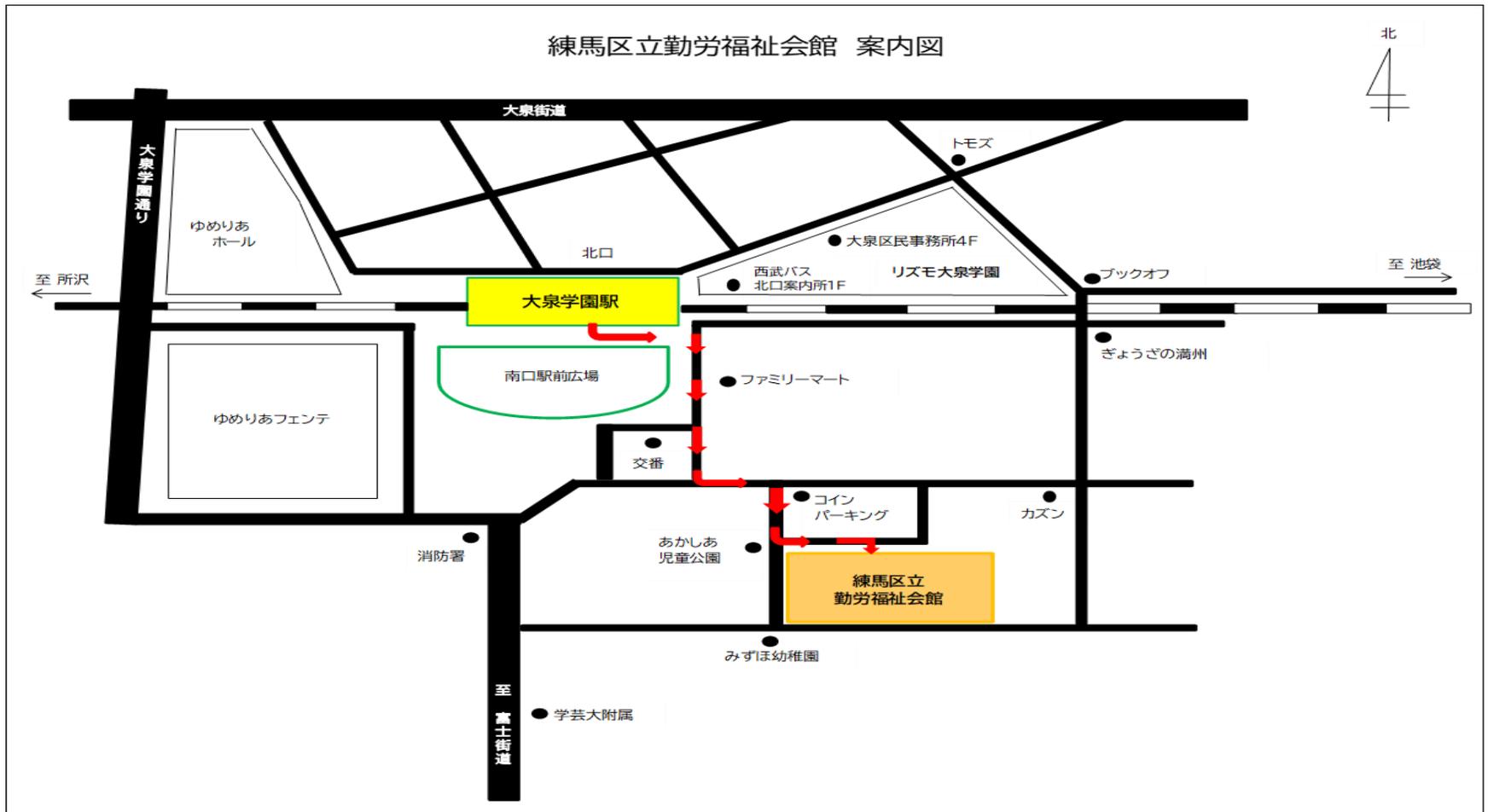
お申込み方法

- 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。	