

# 練馬区立勤労福祉会館の講座

令和4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            |
|---|------------------------------------|---------------|-----------|---------------|
| 知って役立つ労働法<br>(働く人のためのパウハラ対応講座)                        | 2月18日(金)                           | 18時~20時       | 30名       | 無料            |
| 春闘期の情勢講座  | 2月7日(月)<br>・14日(月)<br>・22日(火)(3日制) | 18時30分~21時    | 50名       | 無料            |
| スマホの使い方を学ぼう<br>(Android)                              | 2月2・9・16・<br>23日(水) 全4回            | 14時~16時       | 20名       | 4,000円        |
| 学んで活かそうパソコン教室<br>(クラウドサービスを活用。セキュリティを考えよう)            | 2月6・13日(日)<br>(全2回)                | 18時30分~20時30分 | 5名        | 2,000円        |
| ライフプラン講座<br>(知って納得! 相続対策と土地活用のあれこれ)                   | 2月19日(土)                           | 14時~16時       | 30名       | 200円<br>(資料代) |
| 骨盤のゆがみ改善エクササイズ  | 2月7日(月)                            | 10時~12時       | 30名       | 無料            |
| 元気はつらつ生活講座<br>(60歳からの筋トレ栄養学~リハ栄養~)                    | 2月8日(火)                            | 13時30分~15時30分 | 30名       | 無料            |
| 手ごねふっくらパン教室<br>(チョコブレッド)                              | 2月4日(金)                            | Ⓐ10時~12時30分   | 各回<br>16名 | 2,000円        |
|   |                                    | Ⓑ13時30分~16時   |           |               |
| 体に優しい健康料理教室<br>(お雛祭りのちらし寿司・白菜とトマトの<br>あえ物・麩のすまし汁・おやつ) | 2月6日(日)                            | 13時~16時       | 16名       | 2,000円        |
| 今からはじめるイタリアン<br>(パンネのほうれん草チーズクリーム和え<br>・鶏もも肉の香草パン粉焼き) | 2月13日(日)                           | 11時~14時       | 16名       | 2,000円        |
| 地産地消でおいしい料理<br>(キャベツの丸ごと鍋・紅白なます<br>・ピーナッツの煮物)         | 2月16日(水)                           | 11時~14時       | 16名       | 2,000円        |
| 簡単おもてなし家庭料理<br>(飾り巻き《おひな様》油揚げと卵の含め煮・<br>汁物・団子おしるこ)    | 2月20日(日)                           | 11時~14時       | 16名       | 2,000円        |



裏に続く

## お申込み方法

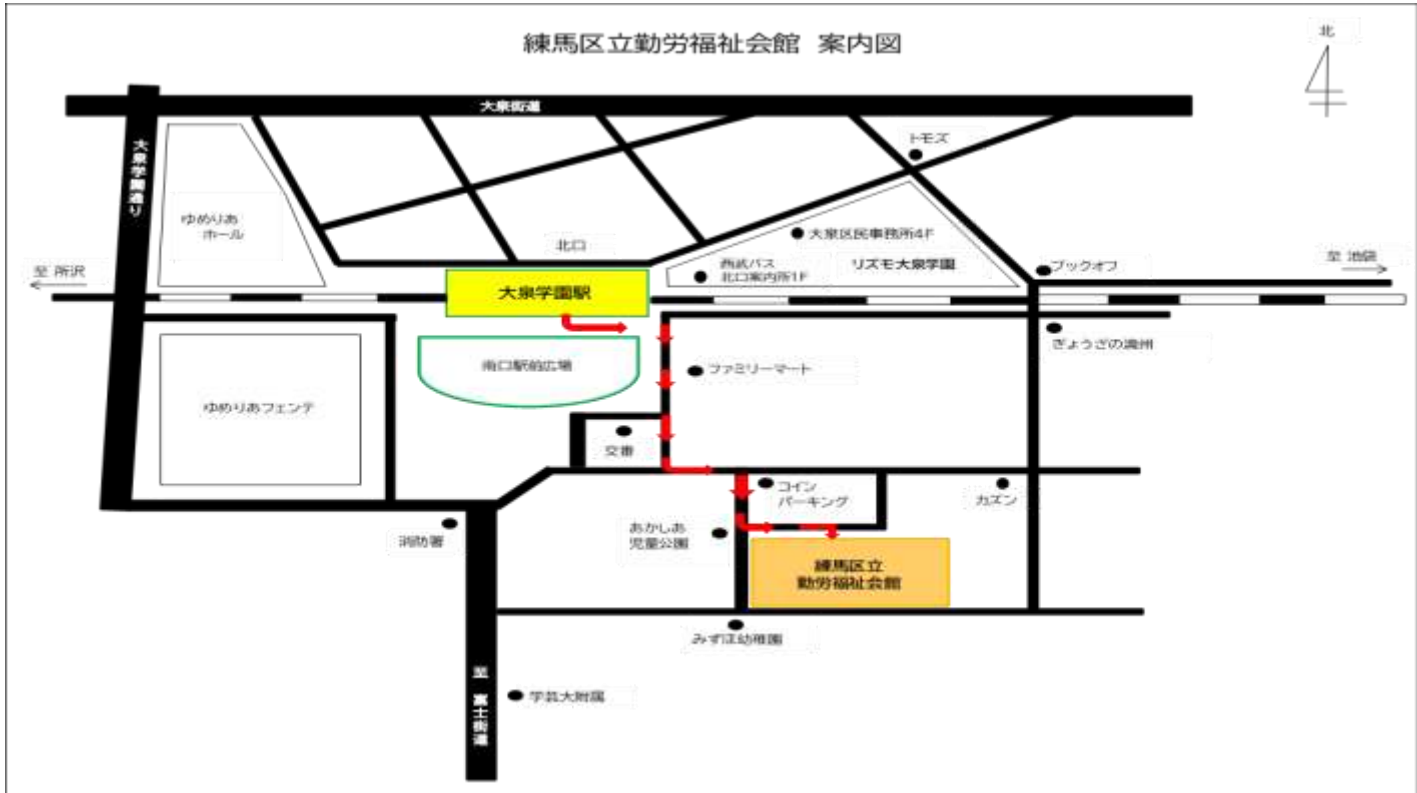
- 1 申込み用紙に必要事項を記入の上、窓口受付またはTEL（9：00～17：00）にてお申し込み下さい。
- 2 各講座とも申込順に受け付けます。定員になり次第締め切ります。
- 3 費用のかかる講座は当日集金します。



※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紙

《申込日》 令和4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。 |  |