

# 練馬区立勤労福祉会館の講座

令和5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
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、その2)	10月1・8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2日(月)	10時~12時	35名	無料
エアロビクス教室(初級)	10月 3・10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日 毎火曜日 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4・11・18・ 25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も)	10月5日(木)	10時~11時30分	各回 20名	各回 1,000円
	10月19日(木)			
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10日(火)	13時30分~15時30分	30名	無料
働き方改革講座 (人手不足には経験豊かなシニア社員のさらなる活用を)	10月13日(金)	18時~20時	30名	無料
勤福ポッチャ体験会	10月13日(金)	13時~16時	30名	無料
マンションライフ・ガイド講座 (~修繕積立金値上げの事前対策~) 第3回 大規模な計画修繕の費用削減の進め方 第4回 意見交換と個別相談会	10月18日(水)	18時30分~20時30分	各回 30名	500円 (資料代 ・各回毎)
	10月25日(水)			
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20日(金)	18時~20時	30名	無料
健康・生きがい講座 (良い姿勢づくりと正しい歩き方)	10月21日(土)	14時~16時	30名	200円 (資料代)
勤福落語会	10月22日(日)	13時30分~16時30分	150名	500円
天然酵母パン教室 (とち野酵母使用 全粒粉塩パン)	10月13日(金)	10時~12時30分	各 16名	2,500円
		13時30分~16時		
失敗しないお菓子教室 (かぼちゃのプリン)	10月14日(土)	㊤10時30分~12時30分	各回 16名	2,500円
		㊦14時~16時		
簡単おもてなし家庭料理 (きのこグラタン、さつまいもの甘辛煮、人参ご飯、スープ、みたらし団子)	10月15日(日)	11時~14時	16名	2,000円
スピードクッキング教室ビギナーズ (きのこのハッシュドビーフ、水菜とタコの中国風サラダ、キャベツとベーコンのスープ)	10月20日(金)	18時30分~20時30分	16名	2,000円



申込フォームは裏面

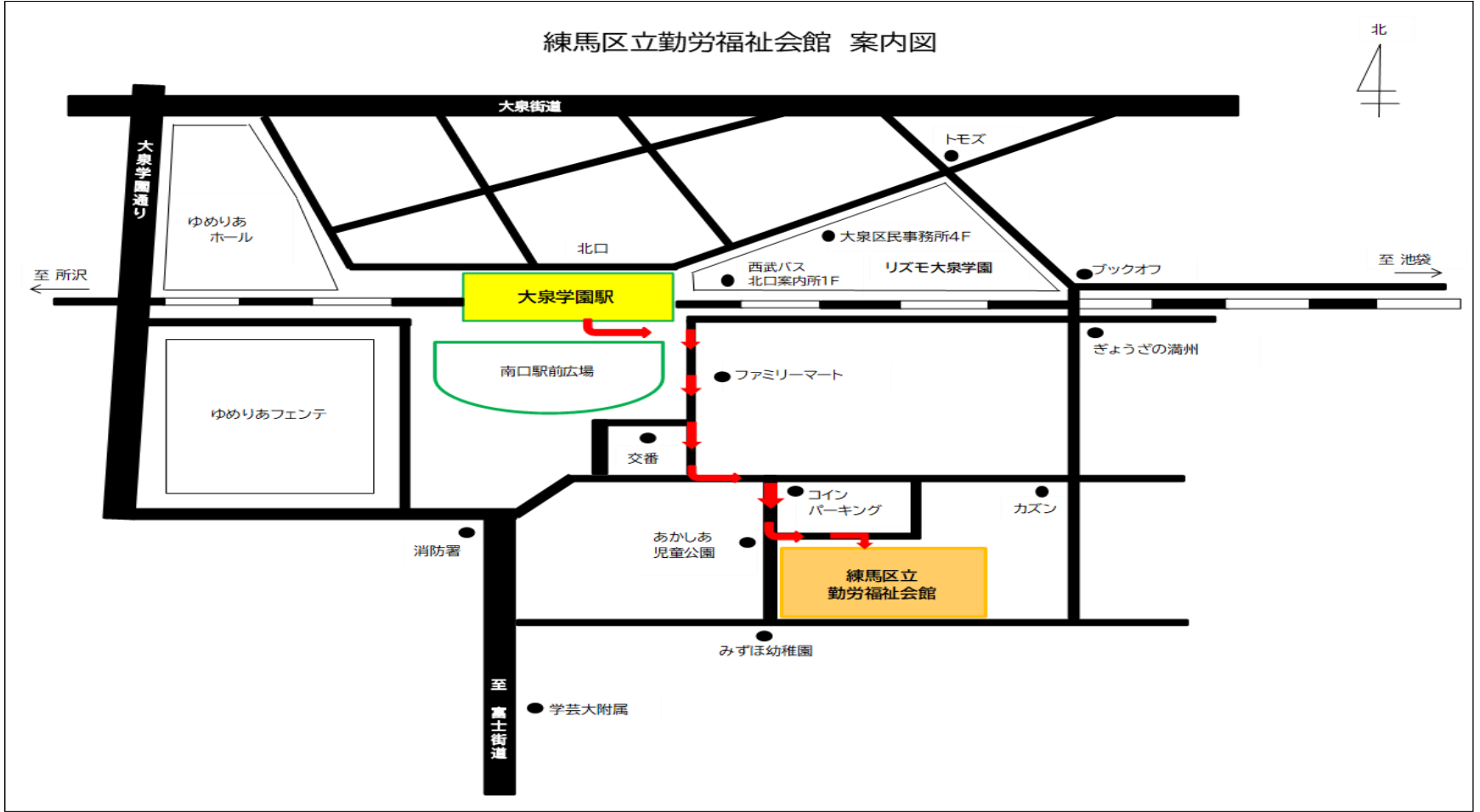
## お申込み方法

- 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、なさら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5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。	