

練馬区立勤労福祉会館の講座

令和7年6月開催

〈5月1日より受付開始!〉



講座名	日付	時間	定員	費用
骨盤のゆがみ改善エクササイズ (骨盤の中から整え、ゆがみ改善、若さを保つ)	6月2日(月)	10時~12時	35名	無料
着付け教室 (名古屋帯で一重太鼓、角出し、銀座結び)	6月5日(木)	10時~11時30分	各回 20名	各回 1,000円
	6月19日(木)			
経営分析講座 (初歩から応用まで)	6月4・11・18日 (全3回・全日水曜日)	18時30分~21時30分	30名	無料
働き方改革講座 (知って得をする 兼業・副業・スポットワーク《スキマバイト》の注意点)	6月6日(金)	18時~20時	30名	無料
元気はつらつ生活講座 (物忘れが気になったら? ~脳を若く保つヒント~)	6月10日(火)	13時30分~15時30分	30名	無料
知って役立つ労働法 (労働者のための労働法の基本ルール講座)	6月13日(金)	18時~20時	30名	無料
天然酵母パン教室 (クランベリー&クリームチーズパン)	6月13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 (バイクドチーズケーキ)	6月14日(土)	Ⓐ10時30分~12時30分	各回 8名	3,000円
		Ⓑ14時~16時 (小学生以上)		
簡単おもてなし家庭料理 (麻婆豆腐・スープ・きゅうりともやしの中華風あえもの・牛乳かん)	6月15日(日)	11時~14時	16名	2,500円
スピードクッキング教室ビギナーズ (麺がカリッ! あんかけ焼きそば ひらひらき キュウリの中華サラダ 中華風スープ)	6月20日(金)	18時30分~20時30分	16名	2,500円
ライフプラン講座 (あなたは大丈夫? 知らなきゃ損する介護セミナー)	6月21日(土)	14時~16時	50名	200円 (資料代)
勤福ポッチャ体験会 (ポッチャは、ターゲットの白いボール目指 ボールを投げ合い、勝敗を競うゲームです。)	6月27日(金)	13時30分~15時30分	30名	無料
発酵教室 (甘酒・塩麴の活用術・プチ発酵ごはん付き)	6月30日(月)	Ⓐ10時30分~12時30分	各 16名	2,500円
		Ⓑ13時30分~15時30分		



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、キャンセル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 7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。	