

練馬区立勤労福祉会館の講座

令和5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 |
|--|---------------------------|----------------|-----|---------------|
| 働き方改革講座 (働き方改革と健康経営を目指して) | 2月10日(金) | 18時~20時 | 30名 | 無料 |
| 春闘期の情勢講座 (最低賃金の引き上げや統一地方選挙と労組) | 2月13日・20日 ・27日(月)(全3回) | 18時30分~21時 | 50名 | 無料 |
| 知って役立つ労働法 (働く人のためのパウハラ対応講座) | 2月17日(金) | 18時~20時 | 30名 | 無料 |
| スマホ(Android)の使い方を学ぼう (アンドロイドの基本、カメラの使い方、地図の使い方、便利な機能、アプリの追加など) | 2月1・8・15 ・22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講座 (もっと活かそう Word、Excel、PowerPoint その1・その2) | 2月5日・12日(日) (全2回) | 18時30分~20時30分 | 6名 | 2,000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14日(火) | 13時30分~15時30分 | 30名 | 無料 |
| 健康生きがい講座 (フレイル予防で健康寿命を延ばそう! カギは「糖質オフ食生活」) | 2月18日(土) | 14時~16時 | 30名 | 200円 (資料代) |
| 骨盤のゆがみ改善エクササイズ | 2月6日(月) | 10時~12時 | 30名 | 無料 |
| 体に優しい健康料理教室 (大豆ミートと筍の炒め煮・かぼちゃのサラダ・ブロッコリーのごま醤油和え・コーンとねぎのコンソメスープ) | 2月5日(日) | 13時~16時 | 16名 | 2,000円 |
| 手ごねふっくらパン教室 (胚芽チョコパン) | 2月10日(金) | ㉠10時~12時30分 | 各回 | 2,000円 |
| | | ㉡13時30分~16時 | 16名 | |
| 失敗しないお菓子教室 (デビルズチョコケーキ) | 2月11日(土) | ㉠10時30分~12時30分 | 各回 | 2,500円 |
| | | ㉡14時~16時 | 16名 | |
| スピードクッキング教室ビギナーズ (豚肉の七味揚げ・春菊とくるみのサラダ・ザーサイとレタスのスープ) | 2月17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 (飾り寿司(梅の花)・茶碗蒸し・はんぺんのお吸い物・ミニいちごあんどう焼き) | 2月19日(日) | 11時~14時 | 16名 | 2,000円 |



申込みフォームは裏面に

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 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 | | | |