

# 練馬区立勤労福祉会館の講座

令和4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
働き方改革講座 (ハラスメント防止義務化と職場のメンタルヘルス対策)	6月10日(金)	18時~20時	30名	無料
知って役立つ労働法 (働く人、雇う人の労働法の基本ルール講座)	6月17日(金)	18時~20時	30名	無料
経営分析講座 (財務諸表等の読み方を学ぶ)	6月3日・10日 17日(金)(全3回)	18時30分~21時30分	30名	無料
基礎から始めるパソコン教室 (PCの基本、インターネット、メールの使い方、クラウドの利用、Word、Excelの基礎)	6月1日・8日 15日・22日(水) (全4回)	14時~16時	7名	4,000円
学んで活かそうパソコン教室 (Excelで表計算、関数計算、グラフ作成してみよう)	6月5日・12日(日) (全2回)	18時30分~20時30分	7名	2,000円
ライフプラン講座 (後悔をしない介護施設の選び方)	6月18日(土)	14時~16時	30名	200円
元気はつらつ生活講座 (サルコペニア予防ではつらつボディ!)	6月14日(火)	13時30分~15時30分	30名	無料
骨盤のゆがみ改善エクササイズ (骨盤の中から鍛えるコアエクササイズ)	6月6日(月)	10時~12時	30名	無料
エアロビクス教室・初級 (ダイエット効果や体力アップ、代謝アップ)	6/7・14・21・28 7/5・12・19・26 8/2・9・16・23・30 火曜日 全12回 ※7/19・26は どちらかになります。	A 10時~10時50分	各回 30名	6,000円
		B 11時~11時50分		
勤福落語会	6月19日(日)	13時30分~16時	150名	500円
着付け教室 (単衣・名古屋帯)	6月2日・16日(木)	A 10時~11時30分	20名	1,000円 (1回)
		B 13時30分~15時		
体に優しい健康料理教室 (中華風五目煮・切り干し大根ときゅうりの和え物・しいたけとねぎの汁・ご飯・おやつ)	6月5日(日)	13時~16時	16名	2,000円
手ごねふっくらパン教室 (グラハム《全粒粉》パン)	6月10日(金)	A 10時~12時30分	各回 16名	2,000円
		B 13時30分~16時		
今からはじめるイタリアン (生トマトソースのスパゲッティ・鶏むね肉のスカロッピーネ レモン仕立て)	6月12日(日)	11時~14時	16名	2,000円
簡単おもてなし家庭料理 (豚肉のやわらかソテー・焼き野菜のチーズ風味・梅ご飯・汁物・コーヒーゼリー)	6月19日(日)	11時~14時	16名	2,000円



裏面に続く

## 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（9：00～21：00）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。	