

練馬区立勤労福祉会館の講座

令和8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
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)	2月 2日 (月)	10時~12時	35名	無料
着 付 け 教 室 (名古屋帯、袋帯で今までの結び方の復習)	2月 5日 (木)	10時~11時30分	各回 20名	各回 1,000円
	2月19日 (木)			
春 闘 期 の 情 勢 講 座 (第1回 働く者の尊厳と権利を守るために)	第1回 2月 5日 (木) 第2回 2月12日 (木) 第3回 2月20日 (金)	18時30分~21時	50名	無料
働 き 方 改 革 講 座 (今からでも間に合う働き方改革と健康経営 「労働者が定着する社会を目指そう」)	2月 6日 (金)	18時~20時	30名	無料
元 気 は つ ら つ 生 活 講 座 (60歳からの筋トレ栄養学)	2月10日 (火)	13時30分~15時30分	30名	無料
天 然 酵 母 パ ン 教 室 (オ レ ン ジ シ ョ コ ラ)	2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 (ガ ト ー シ ョ コ ラ)	2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 (行事食を作りましょう。・恵方巻《貝だくさんの太巻き》・たくあん巻き《細巻き》 なるとのお吸い物・スイートポテト)	2月15日 (日)	11時~14時	16名	2,500円
勤 福 落 語 会	2月15日 (日)	13時30分~16時30分	150名	500円
知 っ て 役 立 つ 労 働 法 (働く人のためのハラスメント対応講座)	2月20日 (金)	18時~20時	30名	無料
スピードクッキング教室ビギナーズ (野菜たっぷりひよこ豆のスープ《クミン風味》 大葉とチーズ入りカツレツ・トマトのファルシー)	2月20日 (金)	18時30分~20時30分	16名	2,500円
健 康 ・ 生 き が い 講 座 (健康な栄養、食生活で健康寿命を延ばそう! ~カギは糖質オフ食活)	2月21日 (土)	14時~16時	30名	200円 円(資料代)

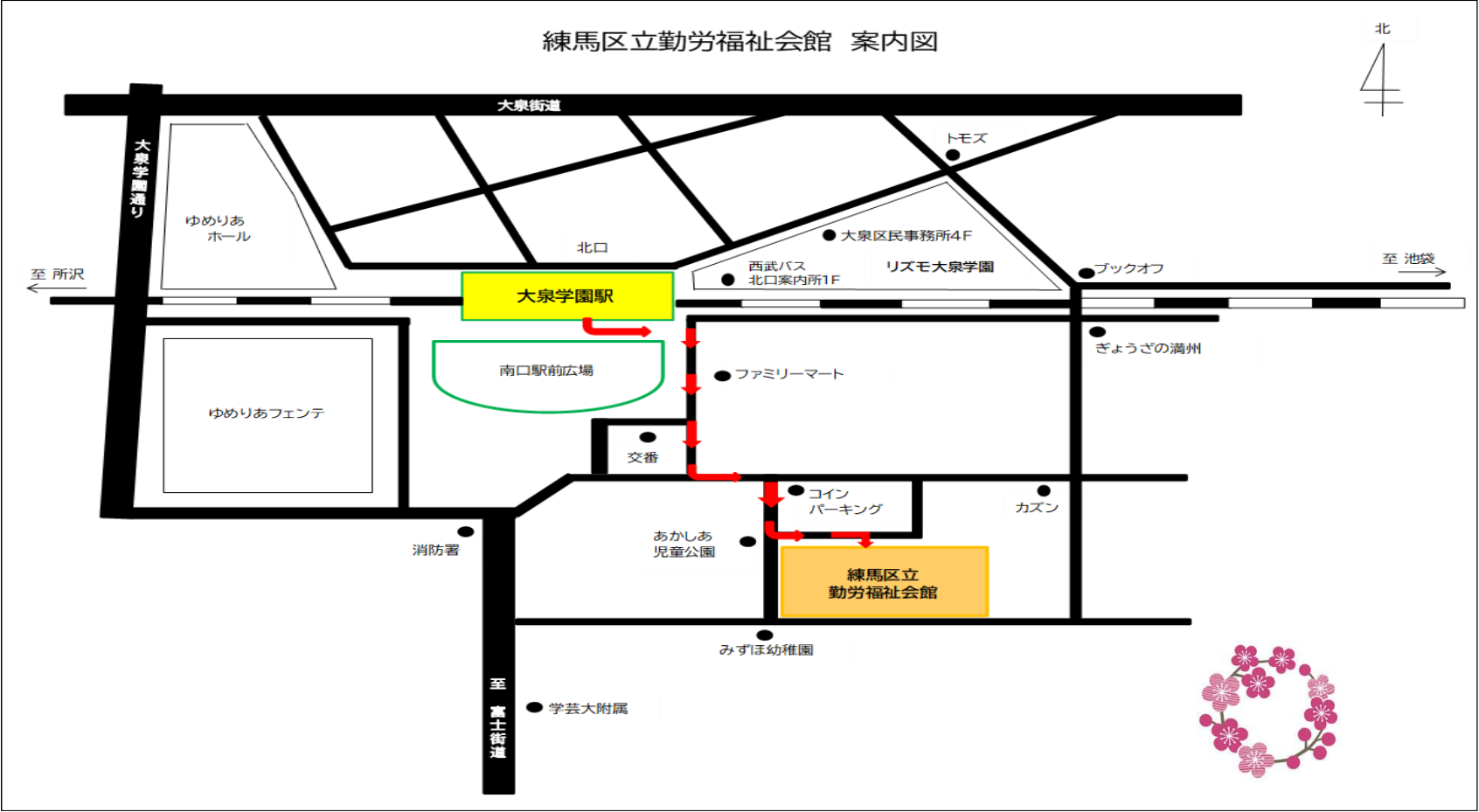


申込フォームは裏面

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 8 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。		