

練馬区立勤労福祉会館の講座

令和4年7月 開催

〈6月1日より受付開始!〉



講座名	日付	時間	定員	費用
就労支援講座 ＝自分らしい働き方を見つけよう＝ (自分の強み、自分らしさを発見しよう!)	7月15日(金)	18時～20時	30名	無料
健康生きがい講座 (歌と音楽に合わせて、笑って楽しく脳トレを!)	7月16日(土)	14時～16時	30名	200円
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 クラウドの利用とWord・Excelの基礎)	7月6・13・20 ・27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 (PowerPointを使ってプレゼン資料を作っ てみよう その1、その2)	7月3・10日(日) 全2回	18時30分～20時30分	7名	2,000円
太極拳でいきいきライフ (健康運動法「中国太極拳 24式」)	7月30日、 8月6・13・20・27日、 9月3日(全6回) (毎週土曜日)	10時～11時30分	30名	3,000円
着付け教室 (ゆかた半巾帯)	7月7・21日(木)	Ⓐ10時～11時30分 Ⓑ13時30分～15時	各回 20名	1,000円 高校生以下 無料
体に優しい健康料理教室 (うな玉丼・キャベツとジャコのサラダ・ま いたけのすまし汁・ごはん・ゼリー)	7月3日(日)	13時～16時	16名	2,000円
手ごねふっくらパン教室 (とうもろこしパン)	7月8日(金)	Ⓐ10時～12時30分 Ⓑ13時30分～16時	各回 16名	2,000円
今からはじめるイタリアン (スパゲッティ アッラ ブッタネスカニトマ トベースの Pasta、魚介のカルパッチョ)	7月10日(日)	11時～14時	16名	2,000円
NEW スピード簡単料理 働く人の料理教室ビギナーズ (まぐろのカラフル野菜ソース・鶏肉じゃが)	7月15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 (野菜たっぷりピーマンの肉づめ・トマト冷し サラダ《モッツアレラチーズ添え》・ じゃこご飯・オレンジゼリー・スープ)	7月17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。	