

# 練馬区立勤労福祉会館の講座

令和4年11月 開催

<10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＝ (対人関係を改善しよう!)	11月18日(金)	18時～20時	30名	無料
ライフプラン講座 (知って安心!今やるべき相続対策のあれこれ)	11月19日(土)	14時～16時	30名	200円 (資料代)
スマホ (iPhone) の使い方を学ぼう	11月2・9・16 ・23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教室 (Wordを使って文書を作成、編集してみよう その1 その2)	11月6・13日(日) 全2回	18時30分～20時30分	6名	2,000円
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)	11月1・8日 12月6・13 ・20・27日(火) 全6回	㊤14時～14時45分	各回 20名	3,000円
		㊥15時～15時45分		
はじめての手話講座	11月13・27日(日)	14時～16時	30名	2,000円
体に優しい健康料理教室 (鮭のピザ焼き・小松菜と油揚げの煮物 ・きゅうりのごま酢和え・キャベツの味噌汁 ・ご飯・おやつ)	11月6日(日)	13時～16時	16名	2,000円
手ごねふっくらパン教室 (クルミパン)	11月11日(金)	㊤10時～12時30分	各回 16名	2,000円
		㊥13時30分～16時		
NEW 失敗しないお菓子教室 (りんごのアップサンドダウンケーキ)	11月26日(土)	㊤10時30分～12時30分	各回 16名	2,500円
		㊥14時～16時		
今からはじめるイタリアン (ナスとひき肉のパスタ カボチャとトマトの重ね焼き)	11月13日(日)	11時～14時	16名	2,000円
スピードクッキング教室ビギナーズ (豚ヒレ肉のマッシュルームソース レタスコーンスープなど)	11月18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 (基本ハンバーグ(トマト風味ソース)・ヨーグルトサラダ(ブロッコリー、カボチャ、ミニトマト、あったかビーンズスープ、人参ご飯、さつまいもあんこの茶巾)	11月20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。	