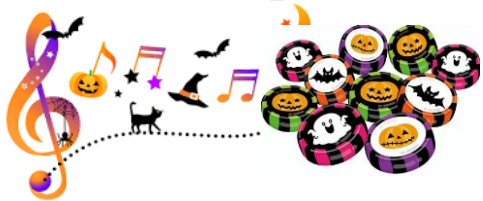


練馬区立勤労福祉会館の講座

 令和8年10月 開催

〈9月1日より受付開始!〉



講 座 名	日 付	時 間	定員	費用
着 付 け 教 室 (袋 帯 で 、 二 重 太 鼓)	10月 1日 (木)	10時～11時30分	各回 20名	各回 1,000円
	10月15日 (木)			
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)	10月 5日 (月)	10時～12時	35名	無料
天 然 酵 母 パ ン 教 室 (か ぼ ち ゃ パ ン)	10月 9日 (金)	㉠ 10時～12時30分	各回 16名	2,500円
		㉡ 13時30分～16時		
働 き 方 改 革 講 座 (多様な働き手の多様な働き方で乗り切ろう)	10月 9日 (金)	18時～20時	30名	無料
失 敗 し な い お 菓 子 教 室 (か ぼ ち ゃ の タ ル ト)	10月10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)		
元 気 は つ ら つ 生 活 講 座 (ケ ア フ ー ズ を 知 ろ う 介 護 食 っ て な ー に)	10月13日 (火)	13時30分～15時30分	30名	無料
スピードクッキング教室ビギナーズ (セレブ・デ・トマト《オーロラソースをま とって》・ひき肉とブロッコリーのカレーグラ タン・秋のきのこの具沢山スープ《ガーリッ ク ト ー ス ト を 添 え て 》)	10月16日 (金)	18時30分～20時30分	16名	2,500円
知 っ て 役 立 つ 労 働 法 (パートタイム労働の働き方講座)	10月16日 (金)	18時～20時	30名	無料
健 康 生 き が い 講 座 (正しい歩き方を知って、健康ウォーキング ～歩き方を学んだことのない方対象～)	10月17日 (土)	14時～16時	30名	200円
簡 単 お も て な し 家 庭 料 理 (旬 の き の こ を 食 べ よ う ! さつまいものきんぴら・しいたけの肉詰め・ ごぼうと舞茸ご飯・黒蜜きなこ団子・汁物)	10月18日 (日)	11時～14時	16名	2,500円
発 酵 教 室 (カ レ ー 麩 で カ レ ー 作 り)	10月30日 (金)	10時～12時30分	16名	2,500円



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。		