

練馬区立勤労福祉会館の講座

令和7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 角出し)	10月 2日 (木)	10時～11時30分	各回 20名	各回 1,000円
	10月16日 (木)			
骨盤のゆがみ改善エクササイズ (骨盤の中から整えるコアエクササイズは 歪み改善はもちろん、若さを保つ要です!)	10月 6日 (月)	10時～12時	35名	無料
エアロビクス教室 (初級) (基本のステップで初めての方も安心。 基礎体力を作りたい方におすすめです)	10月7・14・21・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16・23日 毎週火曜日	㊤10時～10時45分	各回 30名	6,000円
		㊥11時～11時45分		
元気はつつ生活講座 (～ケアフーズを知ろう～ 介護食ってなに?)	10月 7日 (火)	13時30分～15時30分	30名	無料
天然酵母パン教室 (アップルロール)	10月10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 (人事労務担当者が知っておくべき 「今年の労働雇用関係の法改正」)	10月10日 (金)	18時～20時	30名	無料
失敗しないお菓子教室 (かぼちゃのダックワーズ)	10月11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)		
スピードクッキング教室ビギナーズ (なすとカラフルピーマンの 肉みそ炒め・ズキーニの重ねチーズ焼き ・ 長芋と梅の海苔和え)	10月17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17日 (金)	18時～20時	30名	無料
健康生きがい講座 (「正しい歩きを知って、健康ウォーキング」 ～歩きを学んだことのない方対象の初心者講座～)	10月18日 (土)	14時～16時	30名	200円 (資料代)
簡単おもてなし家庭料理 (旬のレンコンを使った料理 煮込みレンコンハンバーグ・小松菜と コーンのソテー・さつまいもご飯 ・ スープ・抹茶あん団子)	10月19日 (日)	11時～14時	16名	2,500円
発酵教室 (ルーを使わない発酵カレー)	10月20日 (月)	10時～12時30分	16名	2,500円



申込フォームは裏面に

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 7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。		