

練馬区立労働福祉会館の講座

令和5年4月 開催

〈3月1日より受付開始!〉



講 座 名	日 付	時 間	定員	費 用
学んで活かそうパソコン教室 (Windows10の基本機能と活用 その1、その2)	4月2・9日(日) 全2回	18時30分~20時30分	6名	2,000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・メールの使い方・クラウドの利用とWord、Excelの基礎)	4月5・12・19 ・26日(水)全4回	14時~16時	6名	4,000円
着 付 け 教 室 (袴・名古屋帯・長襦袢の衿付け)	4月 6日(木)	10時~11時30分	各回 20 名	1,000円
	4月20日(木)			
元 気 は つ ら つ 生 活 講 座 (ゲームで考えるあなたの花道)	4月11日(火)	13時30分~15時30分	30 名	無料
働き方改革講座 (経営者・人事が知っておくべきポイント~去年と今年の職場の法律改正)	4月14日(金)	18時~20時	30 名	無料
ライフコーチ講座 (知って得する相続対策のあれこれ)	4月15日(土)	14時~16時	30 名	200円 (資料代)
知 っ て 役 立 つ 労 働 法 (労働トラブル対策講座)	4月21日(金)	18時~20時	30 名	無料
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)	4/4・11・25 5/2全て火曜日 全4回	Ⓐ10時~10時45分	30 名	2,000円
		Ⓑ11時~11時45分		
失敗しないお菓子教室 (レーズンサンド)	4月8日(土)	Ⓐ10時30分~12時30分	各回 16 名	2,500円
		Ⓑ14時~16時		
手ごねふっくらパン教室 (よもぎパン)	4月14日(金)	Ⓐ10時~12時30分	各回 16 名	2,500円
		Ⓑ13時30分~16時		
スピードクッキング教室ビギナーズ (えびのトマトクリーム煮(ピクルスライス添え)・いかのフェ(韓国風魚介サラダ)・カフェモカゼリー)	4月21日(金)	18時30分~20時30分	16 名	2,000円
発 酒 教 室 (甘 酒 教 室)	4月24日(月)	Ⓐ10時30分~12時30分	16 名	2,500円
		Ⓑ13時30分~15時30分		



申込フォームは裏面に

