

練馬区立勤労福祉会館の講座

令和8年8月 開催

〈7月1日より受付開始!〉



| 講座名 | 日付 | 時間 | 定員 | 費用 |
|---|---|-----------------|-----------|------------------|
| エアロビクス教室（初級） | 8月4・11・18・25日 9月1・8・15・22日 10月6・13・20・27日 11月3・10・17・24日 火曜日 全16回 | Ⓐ10時～10時45分 | 各回 30名 | 8,000 円 |
| | | Ⓑ11時～11時45分 | | |
| 着付け教室 (半幅帯で、蝶々、文庫、貝の口、リボン返し) | 8月6日(木) | 10時～11時30分 | 各回 20名 | 各回 1,000 円 |
| | 8月20日(木) | | | |
| 天然酵母パン教室 (ふんわり厚焼き玉ねぎフォカッチャ) | 8月7日(金) | Ⓐ10時～12時30分 | 各回 16名 | 2,500 円 |
| | | Ⓑ13時30分～16時 | | |
| 失敗しないお菓子教室 (コーヒーゼリー) | 8月8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 (夏のストレスをはつらつリフレッシュ!) | 8月11日(火) | 13時30分～15時30分 | 30名 | 無料 |
| 働き方改革講座 (定年後再雇用、定年後就労の準備をしよう) | 8月14日(金) | 18時～20時 | 30名 | 無料 |
| わかりやすい簿記3級講座 | 8月16・23・30日 9月6・13・20日 日曜日 全6回 | 10時～12時 | 30名 | 8,700 円 |
| スピードクッキング教室ビギナーズ (夏野菜の揚げびたし・チンゲン菜のカニカマ あんかけ・ねぎと海藻のスープ) | 8月21日(金) | 18時30分～20時30分 | 16名 | 2,500 円 |
| 知って役立つ労働法 (様々な働き方の解説講座) | 8月21日(金) | 18時～20時 | 30名 | 無料 |
| 簡単おもてなし家庭料理 (夏野菜をおいしく! 豚肉と夏野菜の豆板醤炒め・とうもろこし ご飯・スープ・コーヒーゼリー) | 8月23日(日) | 11時～14時 | 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。

特に料理教室の前日当日キャンセルは、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。 | |