

練馬区立勤労福祉会館の講座

令和5年1月 開催

〈12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＝ (自分らしい仕事を探そう!)	1月20日(金)	18時～20時	30名	無料
ライフプラン講座 (優しい経済学～2023年の世界の動きと経済展望～)	1月21日(土)	14時～16時	30名	200円 (資料代)
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)	1月4・11・18 ・25日(水)全4回	14時～16時	6名	4,000円
学んで活かそうパソコン教室 (PowerPointを使ってプレゼン資料を作っ てみよう その1 その2)	1月8・15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)	1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・21・28 (火)全12回	㊤14時～14時45分	各回 20名	6,000円
		㊦15時～15時45分		
体に優しい健康料理教室 (いかの五目炒め・きんぴらごぼう・きゅうりとも やしの酢の物・小松菜と長ねぎのすまし汁・ご 飯・おやつ)	1月8日(日)	13時～16時	16名	2,000円
発酵教室 (味噌講座)	1月11日(水)	㊤10時30分～12時30分	各回 16名	2,000円
		㊦13時30分～15時30分		
手ごねふっくらパン教室 (ほうじ茶小豆パン)	1月13日(金)	㊤10時～12時30分	各回 16名	2,000円
		㊦13時30分～16時		
失敗しないお菓子教室 (バスクチーズケーキ)	1月14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 (野菜たっぷり サラダ風ショートパスタ 魚介のミックスフリット トラットリア風)	1月15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 (ほうれん草とじゃこのチャーハン ・鶏団子と白菜のスープ煮・ラーパーツァイ)	1月20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 (冬野菜たっぷり筑前煮・関東風雑煮・大根と 人参の甘酢漬け・くりあんまんじゅう)	1月22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 5 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。	