

練馬区立勤労福祉会館の講座

令和4年5月 開催

〈4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＝ (自己肯定感を高めよう!)	5月20日(金)	18時～20時	30名	無料
健康生きがい講座 (お薬手帳と『社会的処方』は他人の関係なのか?)	5月21日(土)	14時～16時	30名	200円
スマホ(iPhone)の使い方を学ぼう	5月4・11・18・25日(水) 全4回	14時～16時	20名	4,000円
学んで活かそうパソコン教室 (Wordを使って文章を作成、編集してみよう その1、その2)	5月1・8日(日) (全2回)	18時30分～20時30分	6名	2,000円
体に優しい健康料理教室 (さわらの豆板醤ソースかけ、筍と油あげの煮物、春キャベツのピーナッツ和え、麩のすまし汁)	5月1日(日)	13時～16時	16名	2,000円
手ごねふっくらパン教室 (ライ麦チーズパン)	5月13日(金)	Ⓐ10時～12時30分	各回 16名	2,000円
		Ⓑ13時30分～16時		
今からはじめるイタリアン (①ショートパスタ、4種の野菜和え ②カジキのチーズ焼きケッパー風味)	5月8日(日)	11時～14時	16名	2,000円
簡単おもてなし家庭料理 ＝春野菜を使った料理＝ (鱈の野菜あんかけ・春野菜のごま和え・ グリーンピースご飯・汁物・黒豆かのこ)	5月15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紙

《申込日》 令和4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。	