

# 練馬区立労働福祉社会館の講座

令和8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
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)	1月6・13・20・27日 2月3・10・17・24日 3月3・10・17・24日 毎週 火曜日、全12回	Ⓐ 10時～10時45分 Ⓑ 11時～11時45分	各回 30名	6,000 円
着 付 け 教 室 (袋帯で、二重太鼓、引き抜き角出し)	1月 8日 (木)	10時～11時30分	各回 20名	各回 1,000 円
	1月22日 (木)			
天 然 酵 母 パ ン 教 室 (くるみカンパンパーティ)	1月 9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 (バターチキンカレー・野菜のアチャール 『インド風ピクルス』・シーザーサラダ ・オクラのマヨゴマソティー)	1月16日 (金)	18時30分～20時30分	16名	2,500 円
失 敗 し な い お 菓 子 教 室 (レモンケーキ)	1月17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)		
ラ イ フ プ ラ ン 講 座 (優しい経済学 ～2026年の世界の動きと経済展望～)	1月17日 (土)	14時～16時	30名	200 円 (資料代)
簡 単 お も て な し 家 庭 料 理 (筑前煮・白菜とリンゴのあえもの ・関東風雑煮・クルミまんじゅう)	1月18日 (日)	11時～14時	16名	2,500 円
発 酵 味 増 教 室 (講 座 )	1月19日 (月)	Ⓐ 10時30分～12時30分	各回 16名	2,500 円
		Ⓑ 13時30分～15時30分		
就 労 支 援 講 座 (自分らしい仕事を探そう！)	1月23日 (金)	18時～20時	30名	無料



申込フォームは裏面に

## お申込み方法

1  
2  
3

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。



## 勤労福祉会館 講座申込用

《申込日》 令和 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お願いします。	