

練馬区立勤労福祉会館の講座

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	各回 30名	6,000 円
		㊦ 11時～11時45分		
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 （くるみカンパニユ）	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
発酵教室 （味噌講座）	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

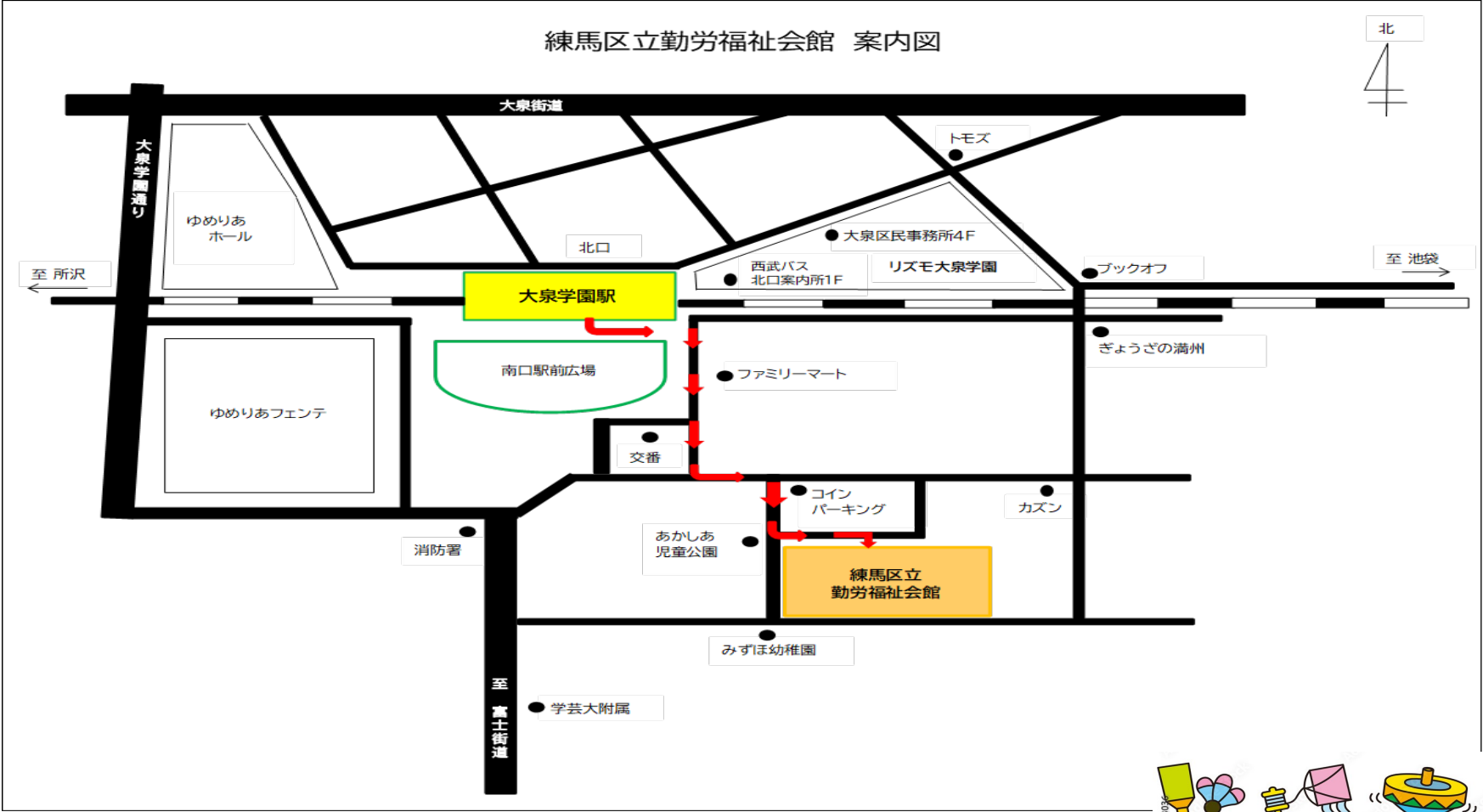


申込フォームは裏面に

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。



【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 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。		