

この春から 新しいことを始めてみませんか？

※新型コロナウイルスの影響により、各講座・教室の開催内容が変更となる場合があります。

生涯学習講座(はつらつ講座)

▶ところ 生涯学習プラザ▶対象 市内および近隣市町村に住む20歳以上の方▶回数 10回▶受講料 3000円▶申し込み 次のいずれかの方法で4月10日(金)までに生涯学習プラザへ。
①返信用はがきを持参して直接来所②往復はがき(1講座につき1枚・消印有効)③メール

※②③で申し込む場合は、希望講座・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を明記してください。
※⑫⑬はパソコンの持ち込みが必要です。また別途教材費2200円がかかります。
※応募多数のときは初めての方を優先し抽選となります。

☒詳細 生涯学習プラザ ☎④3363、☎④3291、✉lepio@city.otaru.lg.jp、〒047-0033・富岡1-5-1

	講座名	定員	期間	曜日	時間
①	楽しいフラダンス	15人	5月18日～7月20日	月	午後1時30分～3時
②	イキイキ健康体操	25人	5月19日～7月21日	火	午前10時～正午
③	書道入門	20人			午後6時30分～8時30分
④	ナツメロをうたう会	40人	5月20日～7月22日	水	午前10時～正午
⑤	楽しいペン習字入門	20人			午前10時30分～正午
⑥	楽しい韓国語入門	15人			午後1時～2時30分
⑦	楽しい社交ダンス	25人	5月14日～7月16日	木	午後6時30分～8時
⑧	3B体操	25人			午前10時～11時30分
⑨	新ふるさと紀行	50人	5月15日～7月17日	金	午後1時～2時45分
⑩	やさしい英会話	25人			午後6時30分～8時
⑪	ピラティス・マットエクササイズ	20人	5月16日～7月18日	土	午後7時～8時
⑫	パソコン1パソコン基礎&ワード初級編	15人			午前10時30分～正午
⑬	パソコン2ワード&エクセル基礎編	15人			午後1時30分～3時
⑭	楽しい将棋入門	20人			午後1時～3時

春季生活講座

▶ところ 勤労女性センター▶対象 市内に住むまたは通勤する方(ただし②⑦は女性のみ)▶申し込み 次のいずれかの方法で4月14日(火)までに勤労女性センターへ。
①返信用はがきを持参して直接来所②往復はがき(1講座につき1枚・消印有効)

※②で申し込む場合は、希望講座・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年代・性別・電話番号・職業の有無・託児するお子さんの年齢(希望者のみ。受講時で生後6カ月以上)を明記してください。
※応募多数のときは抽選となります。

☒詳細 勤労女性センター ☎⑥6081、〒047-0024・花園2-10-18

	講座名	定員	期間	曜日	時間	回数	料金
①	川柳を楽しみませんか～初心者も詠めます	20人	5月11日～6月1日	月	午前10時～正午	4	1300円
②	ヨガ・ピラティスで体質改善※女性のみ	25人			午後6時30分～8時	4	1300円
③	プロに学ぶ! 美味(おいしい)コーヒーの入れ方と基礎知識	16人	5月11日～25日、6月8日		午後6時30分～8時30分	4	3300円
④	はじめてのお魚レッスン※新規開設	12人	5月19日～6月2日	火	午前10時30分～午後1時	3	4000円
⑤	おりがみde脳活(基礎編から応用編)	18人	5月7日～28日	木	午後1時30分～4時	4	1600円
⑥	おいしいパン生活	20人	5月8日～29日	金	午前10時～午後1時	4	5300円
⑦	姿勢美人☆エクササイズ※女性のみ	30人			午後1時30分～3時	4	1300円

地域版介護予防教室

楽しく運動しながら介護予防を行います。

▶対象 市内に住む65歳以上の方▶定員 ①のみ10人(先着)▶参加料 月300円、保険料1200円(①以外は振込手数料別)

☒詳細 介護保険課 ☎内線313、☎⑦6711

	教室名	日	時間	ところ	申し込み(午前9時～午後5時)
①	介護予防教室「わくわく奥沢口」	5月14日(木)から毎月第1・3木曜日(5月のみ第2・4木曜日)	午前10時～11時30分	アイケア奥沢ビル(奥沢1)	4月3日(金)から南部地域包括支援センター ☎⑥7268(電話受け付けのみ)
②	介護予防教室「からまつ」	毎月第2・4水曜日	午前10時～11時30分	最上会館(最上1)	介護保険課 ☎内線313
③	介護予防教室「おくさわ」	毎月第1・3金曜日	午前10時～11時30分	奥沢本町会館(奥沢2)	同教室リーダー濱崎(はまざき) ☎⑤0309
④	介護予防教室「健太くん」	毎月第1・3水曜日	午後1時30分～3時	東小樽会館(桜1)	同教室リーダー米澤(よねざわ) ☎⑤6019、090(8372)0612
⑤	シニア元気教室「ひまわり」	毎月第1・3水曜日(4月のみ第2・4水曜日)	午前10時～11時30分	丸山下会館(塩谷4)	同教室リーダー西川(にしかわ) ☎⑤0039
⑥	シニア元気教室「はびねす」	毎月第2・4月曜日	午前10時～11時30分	幸会館(幸3)	同教室リーダー會澤(あいざわ) ☎⑤7393