No.	講　座　名	内　　　容	担当部・課・電話番号	
18	くらしを守る防犯	犯罪発生状況と防犯に関する一般的な知識について	市民生活部	安全安心生活課 32-6287
19	ストップ・ザ・交通事故	交通事故の防止等、市民（各年齢・事業所等）の要請にお応え		
20	消費者被害防止講座	架空請求や不当請求、悪質な訪問販売等の被害の未然防止を啓発		消費者センター 33-6510
21	あなたも生活習慣病予備群かも!?	生活習慣病と健診受診の必要性についてわかりやすく解説		国保課 32-6425
22	後期高齢者医療制度	後期高齢者医療制度の概要（講師は市職員以外の場合有り）		高齢者医療課 32-6414
23	◆市民ホールってどんな施設なの？	（仮称）苫小牧市民ホールの建設計画について説明		市民ホール建設準備室 32-6071
24	◆市民ホールについて話そう!	事業アイデアと課題の解決について一緒に考える		
25	生ごみの堆肥化にチャレンジ!!	すぐに始められる生ごみ堆肥化方法の紹介	環境	ゼロごみ推進課 55-4266
26	ごみの減量と分別・リサイクル	ごみの減量と分別・リサイクル		
27	地球温暖化防止の			環境保全課 57-8806
28	のんき・こんき・げ			育成課 子育て支援センター 33-4751
29	幼児期の食育			こども育成課 32-6378
30	児童虐待			こども支援課 32-6369
31	DV被害者の支援			
32	お勧め子育て法入門講座	イライラが減ると評判の子育て講座「step」を紹介		
33	青少年の非行	青少年の非行等の実態や予防策について	健康こども部	こども支援課 32-6148
34	ひとりだちできる子を育てる	自立するために、親の役割と協力、思春期の子への関わり方		青少年課 32-6759
35	子育てに関する諸問題の対応	しつけ、いじめ、不登校の未然防止		
36	健康なからだは食事から	自分にあった食事の量や健康的な食べ方		健康支援課 32-6410
37	かしこく食べて血液サラサラ	効果のある食品選びとカロリーや塩分を控える食事の工夫		
38	身に付けよう! 健康的な生活習慣	生活習慣病の予防と心臓病等へ悪化予防		
39	◆食育を知ろう	食育とは何かを知り、家庭で実践できるポイントについて		
40	健診は健康づくりの第一歩	検査データの見方、病気の早期発見・早期治療のための受け方		
41	◆がん予防	がん予防のための生活習慣について		
42	防ごう! 風邪・インフルエンザ	風邪・インフルエンザの知識や予防法・対処法		
43	女性の知って得する健康法	女性特有の病気等、女性のからだと心におとずれる変化		
44	みんなに知ってほしい! こころの健康	心の不調な人の話を聴くことの大切さとストレスとの付き合い方		
45	子どもの発達と育児	子どもの年齢に応じた育児のポイント（希望の年齢に対応）		健康支援課 32-6411
46	生活リズムと子どもの発達	乳幼児期の適切なリズムを知り、子どもの発達を伸ばす関わり		
47	◆献血の現状	献血の現状や必要性について		健康支援課 32-6407
48	生活保護制度	生活保護制度についての説明	福祉部	生活支援室総務課 32-6397
49	介護保険と高齢者福祉	介護保険制度の概要を中心に、高齢者福祉について説明		介護福祉課 32-6340
50	しっかり貯筋! 転倒予防	年齢を重ねるにつれて起きる身体の変化、転ばないための知恵		介護福祉課 32-6347
51	忘れん脳認知症予防	認知症とはどんな病気、その予防、脳の活性化を楽しく体験		
52	げんきに長生き寝たきり予防	寝たきりの原因と予防する食生活や運動、認知症の予防		

サンプルページ

A 枠

住吉コミュニティセンター

NPO法人ワーカーズコープ 指定管理施設 〒053-0046 住吉町1丁目3番20号 ☎35-1080 証明取扱所 ☎34-6188

施設案内

図書コーナーや体育館を併設した総合的な施設。読み聞かせの会(月1回)、ほうかご☆クラブ(毎火曜日)ふまねっと、だれでも囲碁将棋ひろば(毎土日月曜日)など、幅広い年齢層を対象とした定期活動のほか、随時多岐にわたる活動を実施。

◎**開館時間**／9:00～21:00(図書コーナー・60歳以上フリースペース→9:00～17:00)
◎**休 館 日**／年末年始(12/29～1/3)
※体育館の利用は「月間体育館利用予定表」に定められた種目が利用可(有料)

講座・教室のご案内

曜	講座・教室名	講 師	期 間	回数	時 間	定員	受講料・教材費等(円)
月	①楽しく歌おう～カラオケ基本講座～	立花 美樹	10/15～12/3	8	10:00～12:00	20	受2,000 教 500
月	②大人のための脳トレそろばん パチパチ指先運動で、脳を活性化!	小田部真由美	11/5・12・19	3	13:00～14:30	10	受1,130 教 100
月	③大人っぽいインテリア♪ 秋冬ハーバリウム	宮本由美子	11/26	1	13:00～15:00	10	受 500 教2,500
火	④鍼灸師が教える! 腰痛・肩コリ専門ス[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible],020 教 なし
火	⑤ゆったりバランスト[illegible] きつくもないけど効い[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible],360 教 なし
水	⑥NY発 新感覚エク[illegible] バレトン&ストレッ[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible],360 教 なし
水	⑦意外と知らない!?[illegible] 遺族年金のしくみ[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible] 500 教 500
木	⑧Make Body!ピラティス	山下 千鶴	[illegible] (11/22を除く)	8	9:00～11:00	15	受2,720 教 500
木	⑨ストレッチとピラティスで脂肪燃焼!	山下 千鶴	10/18～12/13 (11/22を除く)	8	11:00～13:00	20	受2,000 教 300
木	⑩ZUMBA★ラテンのリズムでダイナミックに脂肪を燃やせ!	南 くるみ	10/18～12/6	8	19:00～20:00	15	受1,360 教 350
金	⑪賭けない!飲まない!吸わない! 健康マージャン	島村芙美子	10/19～12/14 (11/23を除く)	8	10:00～12:00	16	受2,720 教 500
金	⑫【女性限定】ストレッチーズでメリハリボディに!のび～る布で新感覚フィットネス	下谷内梨江	10/19～12/14 (11/23を除く)	8	13:00～14:00	10	受2,000 教 なし
金	⑬【女性限定】ヨガでつくる。 しなやかでうつくしいカラダ	下谷内梨江	10/19～12/21	10	19:00～20:00	15	受1,700 教 なし
金	⑭楽しもう!彩り字手紙 ～心伝わる 秋のお便り～	工藤 彩華	10/19・26	2	13:00～15:00	10	受1,000 教 400
金	⑮心伝わる 彩り字手紙をつかった年賀状・寒中見舞い	工藤 彩華	11/9・16	2	13:00～15:00	10	受1,000 教 400
金	⑯はじめてでもできる!クラフトバンドのカトラリーケース	山田いづみ	11/16	1	9:30～12:00	10	受 630 教 500

サンプルページ

講座・教室の申込方法

●**受付期間**／9/3(月)～9/19(水) (当日消印有効)
●**対 象 者**／15歳以上の苫小牧市民(市内に勤務する方を含む)
●**申込方法**／**往復はがきでの申込み⇒6ページ下欄の「往復はがきでの申込方法」をご覧ください。**
「①カラオケ講座」については、住吉コミセン窓口で受講料等を支払いの上、必要事項をお伝えください。
●**受講決定**／応募者多数の場合は抽選で決定し結果を通知(申込人数が少ない講座は中止の可能性あり)
●**そ の 他**／受講料・教材費の納入方法については受講決定通知でお知らせします。
※子ども講座は広報とまこまい12月号で募集します。

B枠

B枠