

# 平成28年度 市民学園講座

## 子育て応援プログラム いきいきライフ講座

～食・健康・子育ての悩み・親子で参加・物づくり等を通して交流してみませんか？ 託児付きの講座もあります。～

講座	月・日	時間	内容・定員	講師	会場
1	5/11 (水)	10:00 ～12:00	初心者パンづくり教室 (24名) (1歳～4歳児の託児付き)	パン工房「ヴォール」 主宰 斉藤 姫美子氏	6階 クッキングスタジオ
2	①5/17 (火) ②5/24 (火) ③5/31 (火) 全3回	10:00 ～11:30	女性骨盤調整ヨガ (24名) (1歳～4歳児の託児付き)	ヨガ講師 さとみ グッド 智仁氏	4階 和室
3	① 6/1 (水) ② 6/8 (水) ③ 6/15 (水) 全3回	10:00 ～12:00	ミシンを使って 「子どものロングパンツ作り」 (20名) (1歳～4歳児の託児付き)	高山 玉恵氏	4階 和室
4	6/29 (水)	10:00 ～12:30	地産地消料理教室 (24名) (1歳～4歳児の託児付き)	自然の味をとりもどそう会 代表 小林良雄氏	6階 クッキングスタジオ
5	① 9/7 (水) ② 9/14 (水) 全2回	10:00 ～12:00	初心者かぎ針編み教室 (20名) (1歳～4歳児の託児付き)	編物教室講師 澤井 朝子氏	4階 和室
6	9/28 (水)	10:00 ～12:00	子どもの健康おやつ作り (24名) (1歳～4歳児の託児付き)	元生涯学習推進アドバイザー 山本 春栄 氏	6階 クッキングスタジオ
7	10/4 (火)	10:00 ～11:30	子育て中のお母さん集合！ 「悩み吹き飛ばしトーク」 (30名) (託児付き)	釧路市教育委員会 社会教育主事 牧野 一彦氏	6階 601
8	①10/11 (火) ②10/18 (火) 全2回	10:00 ～11:30	疲れたお母さんを応援 「身体と心の癒しヨガ」 (24名) (1歳～4歳児の託児付き)	ヨガ講師 堀内 優子氏	4階 和室
9	10/26 (水)	10:00 ～11:00	おかあさんといっしょ 「手あそびうた教室」 (12組)	生涯学習推進アドバイザー 高橋 順子氏	音楽スタジオB
10	①11/8 (火) ②11/15 (火) 全2回	10:00 ～12:00	年賀状書きに向けて 「ボールペン美文字教室」 (15名) (1歳～4歳児の託児付き)	書道講師 大山 葉子氏	7階 703
11	11/30 (水)	10:00～ 11:30	バスで子ども遊学館に行こう (15組)	子ども遊学館職員	釧路市子ども遊学館 (まなぼっと出発)
12	12/10 (土)	10:00 ～11:30	クリスマスに向けて 「親子おりがみ教室」 (20組) (4才以上小低学年)	折り紙講師 田丸 ルミ氏	4階 和室

### 平成28年度

### 子育て応援プログラム 「いきいきライフ講座」開設要項

- 申し込みは各講座ごとに受付をいたします。  
(受付時期は生涯学習センターまたは「広報くしろ」で確認をお願いいたします。)
- 対象：釧路市内在住者
- 託児：講座によっては開設の時間帯で、1歳から4歳児をお預かりします。
- 募集定員：各講座20名から24名  
親子参加の講座は12組から20組
- 受講料等：受講料、材料費等は講座ごとに異なります。
- 日程：講師の都合などにより日程が変更になる場合があります。

### 講座申込み

一般財団法人 釧路市民文化振興財団

釧路市生涯学習センター

釧路市幣舞町4-28

0154-41-8181

電話または窓口で受け付けます。  
受付時間8:50～20:30  
(月曜日休館)