

市内在住者対象

平成29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** 託児付

～健康・物づくり、料理等の講座を通して生活を豊かにしませんか～（講座ごとの申し込みです）

講座	月・日・曜日	時 間	内 容・定員	講 師	会場・受付開始・受講料
1	① 5/9 (火) ② 5/16 (火) (全2回)	10時～ 11時30分	女性骨盤調整ヨガ (24名) (1歳～4歳児の託児付き)	ヨガ講師 グッド 智仁 氏	4階 和室 4/12 (水)～ ¥540
2	①5/31 (水) ②6/7 (水) ③6/14 (水) ④6/21 (水) (全4回)	10時～ 12時	ミシンを使って 子どものじんべいづくり (15名) (1歳～4歳児の託児付き)	高山 玉恵 氏	4階 和室 4/28 (金)～ ¥1,080
3	6/28 (水)	10時～ 12時30分	おべんとうのおかず作り (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 小林 昌子 氏	6階クッキングスタジオ 5/25 (木)～ ¥670
4	7/5 (水)	10時～ 12時	ゆかた着付け教室 (20名) (1歳～4歳児の託児付き)	着付け講師 小倉 優子 氏	4階 和室 6/6 (火)～ ¥270
5	8/30 (水)	10時～ 12時30分	生パスタづくり (24名) スープ、サラダ付き (1歳～4歳児の託児付き)	パスタ講師 赤塚 由加里 氏	6階クッキングスタジオ 8/2 (水)～ ¥770
6	①9/12 (火) ②9/19 (火) (全2回)	10時～ 11時30分	椅子健美操 (30名) (1歳～4歳児の託児付き)	健美操講師 山口 広子 氏	学習室 705 8/9 (水)～ ¥540
7	①10/18 (水) ②10/25 (水) (全2回)	10時～ 11時30分	ゆる体操・ゆらぎ体操 (30名) (1歳～4歳児の託児付き)	ゆる体操講師 森 明美 氏	4階 和室 9/13 (水)～ ¥540
8	①11/14 (火) ②11/21 (火) (全2回)	10時～ 11時30分	年賀状書きに向けて 「ポールペン美文字教室」 (15名) (1歳～4歳児の託児付き)	大山 祥苑 氏	学習室 703 10/11 (水)～ ¥540
9	11/22 (水)	10時～ 12時30分	豆乳とおからで パンケーキづくり (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 小林 昌子 氏	6階クッキングスタジオ 10/25 (水)～
10	①11/29 (水) ②12/6 (水) (全2回)	10時～ 12時	ふまねっと 笑って心も身体も元気 (18名) (1歳～4歳児の託児付き)	ふまねっと、笑いヨガ インストラクター 峯田 美恵子 氏 駒木根 賀子 氏	音楽スタジオ A 10/31 (火)～ ¥670
11	2/3 (土)	10時～ 11時30分	親子で折り紙「ひなまつり」 (15組) 4歳以上の親子 小4以上はお一人でも参加できます	折り紙講師 田丸 ルミ 氏	学習室 705 1/10 (水)～ ¥370

平成29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15名から30名
- 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)