

市内在住者対

# 令和2年度 市民学園講座

## 託児付き子育て応援講座



～講座を通して、心身をリフレッシュし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・費用
1	① 5/12（火） ② 5/19（火） （全2回）	10時～ 11時30分	ボディリメイク ヨガ （24名）（1歳～4歳児の託児付き）	ヨガインストラクター グッド 智仁 氏	4階 和室 4/15（水）～ 受講料 270円×2 =540円（2回分）
2	5/27（水）	10時～ 12時30分	おやつづくり教室 バナナロールケーキ 他 （24名）（1歳～4歳児の託児付き）	自然の味をとり戻そう会 代表 小林 良雄 氏 小林 昌子 氏	6階 クッキングスタジオ 4/30（木）～ 受講料 270円+材料費 500円 =770円
3	6/ 2（火）	10時～ 11時30分	肩・首コリ、眼の疲労や頭痛に ヘッドスパ （24名）（1歳～4歳児の託児付き）	ホロニック札幌セラピスト養成スクール代表 川又 古都美 氏	6階 学習室 601 5/7（木）～ 受講料 270円+材料費 500円 =770円
4	6/17（水）	10時～ 13時	デザートづくり教室 道産牛乳のパンナコッタ 他 （24名）（1歳～4歳児の託児付き）	ANAクラウンプラザ ホテル釧路総料理長 楡金 久幸 氏	6階 クッキングスタジオ 5/20（水）～ 受講料 270円+材料費 730円 =1,000円
5	① 8/ 4（火） ② 8/11（火） （全2回）	10時～ 11時30分	日常の美しさは美姿勢！疲れもリセット 体幹トレーニング （24名）（1歳～4歳児の託児付き）	カポエイラ流 体幹トレーニング講師 大和田 秋秀 氏	2階 多目的ホール 7/8（水）～ 受講料 270円×2 =540円（2回分）
6	8/19（水）	10時～ 13時	おもてなし料理教室 道産鶏肉のガランティーヌ 他 （24名）（1歳～4歳児の託児付き）	ANAクラウンプラザ ホテル釧路総料理長 楡金 久幸 氏	6階 クッキングスタジオ 7/21（火）～ 受講料 270円+材料費 730円 =1,000円
7	① 9/ 2（水） ② 9/ 9（水） ③ 9/16（水） （全3回）	10時～ 12時	入園グッズ 手さげバッグ・お弁当袋 他 （10名）（1歳～4歳児の託児付き）	裁縫講師 高山 玉恵 氏	6階 学習室 601 8/5（水）～ 受講料 270円×3 =810円（3回分）
8	9/30（水）	10時～ 13時	パンづくり教室 家庭でできるおいしいピザ （24名）（1歳～4歳児の託児付き）	製菓衛生師 山本 若恵 氏	6階 クッキングスタジオ 8/28（金）～ 受講料 270円+材料費 500円 =770円
9	10/13（火）	10時～ 11時30分	健康と美容に ゆるゆるリンパケア講座 （24名）（1歳～4歳児の託児付き）	リンパケア インストラクター 石井 真由美 氏	4階 和室 9/15（火）～ 受講料 270円
10	10/21（水）	10時～ 13時	ケーキづくり教室 お誕生ケーキ （24名）（1歳～4歳児の託児付き）	製菓衛生師 山本 若恵 氏	6階 クッキングスタジオ 9/23（水）～ 受講料 270円+材料費 730円 =1,000円
11	11/11（水）	10時～ 11時30分	嗅覚の反応から自分に合った アロマセラピー （24名）（1歳～4歳児の託児付き）	釧路アロマセラピー スクール代表 川内 ゆかり 氏	6階 学習室 601 10/14（水）～ 受講料 270円+材料費 560円 =830円
12	12/ 9（水）	10時～ 13時	クリスマス料理教室 クリスマスポーク 他 （24名）（1歳～4歳児の託児付き）	ハートンツリー オーナーシェフ 服部 佐知子 氏	6階 クッキングスタジオ 11/10（火）～ 受講料 270円+材料費 1,000円 =1,270円

### 令和2年度

#### 「託児付き子育て応援講座」開設要項

- 申し込み：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）
- 対 象：釧路市内在住者で未就学児童（6歳まで）がいらっしゃる保護者の方
- 託 児：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10名から24名
- 受講料等：受講料は1回270円で、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）