

わくわく

セカンド ライフ

子育てや仕事に一区切りつき、新たな趣味や仲間づくり、**わくわく**するような心豊かな第二の人生**セカンドライフ**を実現するためのシニア向けの入門講座です

	回	月 日	時間	内 容	講 師	会 場
前期(各 種入 門編)	1	5/14(木)	13:30~ 16:00	・開 講 式「生涯学習とコミュニケーション」	釧路市教育委員会社会教育主事	釧路市生涯学習センター 7階 705・6学習室
	2	6/4 (木)	10:00~ 13:00	・「シニア料理教室」 ～そば打ちにチャレンジ～	釧路そば打ち同好会	釧路市生涯学習センター 6階クッキングスタジオ
	3	6/18 (木)	10:00~ 15:00	・「パークゴルフ」～マナーやルールを学び パークゴルフを楽しむ～	釧路地区パークゴルフ協会連合会 会長 遠藤 憲鋭 氏	釧路市河畔パークゴルフ場 まなぼっとハイビジョンシアター
	4	7/2 (木)	9:30~ 15:30	・「霧多布湿原・湯沸岬」散策	北海道アウトドアガイド (植物) 高嶋八千代 氏	霧多布湿原センター、霧多布湿原、湯 沸岬
	5	7/16 (木)	9:00~ 16:30	・阿寒～アイヌ文化を体感しよう～	釧路観光ガイドの会 副会長 木村 浩章氏	阿寒湖アイヌ生活館 阿寒湖アイヌシ アター「イコロ」他
	6	7/30 (木)	13:30~ 15:30	・「大ホールでみんなで歌おう」	コーラスサークル「どれみの会」 合唱指導者 高橋順子 氏	釧路市生涯学習センター 大ホール <公開講座>
	7	8/7(金)	13:30~ 15:30	・芸術に触れよう「美術鑑賞と桜木紫乃の釧路 を舞台にした映画・ドラマの話」	釧路市立美術館学芸員 武東祥子氏 釧路演劇協議会 会長 片桐 茂貴氏	釧路市立美術館 <公開講座> まなぼっとハイビジョンシアター
	8	8/20 (木)	9:30~ 16:00	・釧路湿原～絶滅危惧種と湿原の草花～	温根内湿原センター指導員本藤泰朗氏 猛禽類医学研究所副代表渡辺有希子氏	釧路湿原野生 生物保護センター
	9	8/27 (木)	13:30~ 15:30	・初心者陶芸 1 ～創る喜びを味わう～	まなぼっと陶芸サークル連絡協議会 代表 富澤由紀子氏	釧路市生涯学習センター 地階 工芸スタジオB
	10	9/10(木)	9:00~ 16:30	・十勝へ行く「池田ワイン城・真鍋庭園」	池田町観光協会 職員 真鍋庭園専属ガイド	池田ブドウ・ブドウ酒研究所 真鍋庭園
	11	9/24 (木)	9:00~ 16:30	・受講生自主企画講座		※受講生の皆さんが講座内容を楽しく企画します
	12	10/1 (木)	13:30~ 15:30	・初心者陶芸 2 ～完成への期待～	まなぼっと陶芸サークル連絡協議会 代表 富澤由紀子氏	釧路市生涯学習センター 地階 工芸スタジオB
後期(ボラン ティア講座)	1	10/22 (木)	13:30~ 15:30	・ボランティア活動のススメ	生涯学習推進アドバイザー	釧路市生涯学習センター 7階 705・6学習室
	2	11/7(土)・ 8(日)	9:30~ 15:00	・やってみようボランティア体験 ～生涯学習センター祭「まなトピア2020」～	生涯学習推進アドバイザー	釧路市生涯学習センター 8階 802・3会議室
	3	11/12 (木)	13:30~ 15:30	・体の不自由な人に会ったら～高齢者、 視聴覚障がい者、聴覚障がい者、車椅子の 人、バット介助法～	釧路市社会福祉協議会	釧路市総合福祉センター 1階 大ホール
	4	11/19 (木)	13:30~ 15:30	・基礎的な応急手当の実際	釧路市消防本部隊員	釧路市生涯学習センター 8階 802・3会議室
	5	12/3 (木)	13:30~ 15:30	・講話「まちづくりとボランティア～ふまねっ と体験～」・閉講式・茶話会	NPO法人くしろ・わっと 理事長 小林 友幸 氏	釧路生涯学習センター 7階 705・6学習室
	6	12/10 (木)	13:30~ 15:30			
課外活動(農園活動) ※希望者のみ	1	5/28 (木)	9:30~ 14:45	種植え(ジャガイモ、ダイコン、トウモロコシ)		
	2	6/11 (木)	10:00~ 14:45	雑草取り、薬物種植え		
	3	6/25 (木)	10:00~ 14:45	雑草取り、薬物収穫		
	4	7/9 (木)	10:00~ 14:45	ダイコン収穫		
	5	7/22 (水)	10:00~ 14:45	雑草取り、薬物収穫		
	6	8/13 (木)	10:00~ 14:45	ジャガイモ収穫		
	7	9/5 (土)	10:00~ 14:45	トウモロコシ、ニンジン収穫、 収穫祭(子ども事業と合同)		

タバサ野
ーイん菜
職ザが
員ー持
でと師
すは講
せは者
ンア
ドま
の皆

**4月2日(木)から募集
5月2日(土)まで**

- 募集対象 釧路市内のシニア世代(おおむね50歳～)で軽い運動が可能の方 ※公開講座は長期滞在者も受講可能
- 定員 36名(先着順) これまで「わくわくセカンドライフ」を受講されたことのある方は定員に満たない場合に受け付けます
- 受講料 3,510円 ● その他の経費 講座全般で材料費等3,000円程度かかります
- 受講会場は主に釧路市生涯学習センターですが、別会場の場合は当館バス「まなぼっと号」で移動するので交通費はかかりません
- 課外活動の農園活動は種まきから収穫までを楽しく体験します(希望者による)
- 講座の受講は農園活動を除く全講座を受講することを原則とします

講座のお申し込みは、電話または生涯学習センター(まなぼっと幣舞)2階事務室の窓口で先着順で受け付けます(月曜日は休館日を除く) **電話 : 41-8181**