

令和7年度市民学園講座 まなぼっとシニア講座

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（**男性・ご夫婦**歓迎）

回	月日	時間	内容	講師	会場	
前 各 種 入 門 編	1	5/15 (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 牧野 一彦 氏	生涯学習センター 7階 705・706学習室
	2	5/29 (木)	9:30～12:00	・本に親しもう～釧路市中央図書館～	釧路市中央図書館 館外支援担当 岡嶋 治 氏	釧路市中央図書館
	3	6/12 (木)	9:30～16:20	・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、湯沸岬 浜中町総合文化センター
	4	6/19 (木)	9:00～15:40	・根釧原野とアイヌ文化	釧路観光ガイドの会 事務局長 津山 ケイ子 氏	標茶町博物館「ニタイ・ト」、 多和平、岩保水門 他
	5	7/10 (木)	9:30～15:00	・SDGsへの取り組み(企業と清掃工場)	釧路広域連合清掃工場 佐々木 信裕 氏 釧路火力発電所 宮下 誠 氏	釧路広域連合清掃工場 釧路火力発電所
	6	7/17 (木)	9:30～13:00	・料理教室～そば打ちにチャレンジ～	釧路そば打ち同好会	生涯学習センター 6階 クッキングスタジオ
	7	8/ 7 (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	生涯学習センター 地階 工芸スタジオB
	8	8/21 (木)	10:00～12:00	・軽スポーツを楽しもう～ボッチャ～	釧路市スポーツ振興財団 社会体育指導員 大森 由里子 氏	生涯学習センター 2階 多目的ホール
	9	9/ 4 (木)	9:30～16:00	・釧路湿原～絶滅危惧種と湿原の草花～	猛禽類医学研究所 副代表 渡辺有希子氏 温根内ビジターセンターセンター長 本藤泰朗氏	釧路湿原野生生物保護センター 温根内ビジターセンター
	10	9/18 (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	生涯学習センター 地階 工芸スタジオB
	11	9/25 (木)	13:30～15:30	・芸術に親しもう「描く人、安彦良和」	釧路市立美術館 学芸員 沼前 広一郎 氏	5階 ハイビジョンシアター 釧路市立美術館 【公開講座】
	12	10/ 2 (木)	9:00～16:30	・阿寒摩周国立公園	北海道アウトドアガイド 角田 富男 氏	摩周湖、川湯ビジターセンター 硫黄山、摩周観光文化センター
後 ホ ラ ン テ ィ ア 講 座	1	10/ 9 (木)	13:30～15:30	・生涯学習講座「生涯学習とまなトピア2025に向けて」	生涯学習推進アドバイザー	生涯学習センター 7階 705・706学習室
	2	10/16 (木)	13:30～15:30	・体の不自由な人に会ったら1～車椅子の方、高齢者(ベッド介助法)～	釧路市社会福祉協議会 介護福祉士	釧路市総合福祉センター 1階 大ホール
	3	11/ 8 (土) 9 (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2025」～	生涯学習推進アドバイザー	生涯学習センター 8階 802・803会議室
	4	11/13 (木)	13:30～15:30	・体の不自由な人に会ったら2～視覚障がい者、聴覚障がい者～	釧路市社会福祉協議会 釧路聴力障害者協会・釧路手話の会	生涯学習センター 2階 多目的ホール
	5	11/27 (木)	13:30～15:30	・災害時にも役立つ基礎的な応急手当	釧路市消防本部 警防課 応急手当指導員 伊藤 一幸 氏	生涯学習センター 8階 802・803会議室
	6	12/11 (木)	13:30～16:30	・からだのなかから元気にいきいき血管講座 ・閉講式 ・茶話会	明治安田生命 釧路支社 講師	生涯学習センター 7階705・706学習室 他

4月2日(水)から募集開始
4月30日(水)まで

講座のお申し込みは、電話または生涯学習センター2階事務室窓口で、**先着順(20名)**で受け付けます(火曜日～日曜日、8:50～)

電話：41-8181

●募集対象 釧路市内のシニア世代(おおむね50歳以上)で軽い運動が可能な方

※**男性・ご夫婦**歓迎

●定員20名(先着順)但し、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2,700円 ●その他の経費 講座全体で材料費等が2,000円程度がかかります。

◎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。

◎受講者は全講座を受講することを原則とします。