

# まなぼつとかわら版

(令和5年 6月号: No.299)

## 6月・7月 講座案内

### 託児付き子育て応援講座

#### おもてなし料理教室

メニュー

- ①エビマヨサラダ仕立て
- ②杏仁豆腐
- ③釧路産パプリカ入りシューマイ



- ・日 時: 6月14日(水) 10:00~13:00
- ・会 場: 6階 クッキングスタジオ
- ・講 師: 山花リフレ調理長 三船 浩昭 氏
- ・定 員: 釧路市在住者 18名
- ・費 用: 受講料270+材料費1000=1270円
- ・持ち物: エプロン、三角巾、筆記用具

受 付: 5月18日(木) ~

#### 簡単料理教室

メニュー

- ①鶏肉ときのこのトマト煮込み  
鱈と浅網、ブロッコリーのスープ
- ③フレンチトーストのキャラメルバナナトースト

- ・日 時: 7月12日(水) 10:00~13:00
- ・会 場: 6階 クッキングスタジオ
- ・講 師: フランス料理榆金  
オーナーシェフ 榆金 久幸 氏
- ・定 員: 釧路市在住者 18名
- ・費 用: 受講料270+材料費1000=1270円
- ・持ち物: エプロン、三角巾、筆記用具

受 付: 6月13日(火) ~

#### ボディリメイク

ヨガ



- ・日 時: 6月20日(火)・7月4日(火)  
10:00~11:00
- ・会 場: 2階 多目的ホール
- ・講 師: ヨガインストラクター講師  
グッド 智仁 氏
- ・定 員: 釧路市在住者 20名
- ・受講料: 270円×2=540(合計540円)
- ・持ち物: 上靴(靴をはき替えます)、飲み物、  
汗ふきタオル、筆記用具

受 付: 5月24日(水) ~

託児  
無料!

#### ◆対 象

釧路市内在住者で未就学児童(6歳まで)を  
おもちの保護者。それ以外の方は、開催日の  
1週間前定員に空きがある場合は受講できます。

#### ◆託 児

開設の時間帯で、1歳児~  
4歳児まで お預かりします。



## ライフアップ講座

釧路湿原の夜の隠れた風物詩を探ろう

### 一湿原ホテル講座一

- 日 時: 7月28日(金) 18:00~21:10
- 会 場: 湿根内ビジターセンター  
湿根内木道(バスで当地まで行きますが、往  
復2kmほど歩きます) ※まなぼつと集合
- 講 師: 湿根内ビジターセンター  
指導員 藤原 伸也氏

定 員: 市内在住者(長期滞在者も受付可) 18名  
受講料: 390円

持ち物: 懐中電灯、歩きなれた靴、筆記用具  
※必要な方は防虫スプレー(場所指定)

受 付: 6月28日(水) ~

## 釧路市生涯学習フェスティバル

### まなトピア 2023

イベント・各種コーナーの  
企画・運営参加の募集!

まなぼつと幣舞で11月11日(土)・12日(日)  
に開催する「まなトピア2023」において参加する団  
体・個人を募集します。

募集期間: 6月25日(日) まで

釧路市生涯学習センター

まなぼつと 幣舞  
MANABOTTO NUJAMAI 幣舞

申込・問い合わせ

電話 41-8181  
窓口 (2階 事務室)  
8:50~20:30

釧路市生涯学習センターのホームページ

<http://www.kushiro-bunka.or.jp/manabo/>