

まなぼっとかわら版



令和5年 9月号 (No.302)

9月・10月講座案内

市内在住者対象

『託児付き子育て応援講座』

対象：市内在住者で未就学児童（6歳まで）をお持ちの保護者。それ以外の方は、開催日の1週間前に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歳児から4歳児までお預かりします。（無料）

～日常の美しさは姿勢 疲れもリセット～

★一人一人の姿勢をチェック！

あなたの体の不調を改善します。

体幹トレーニング

月 日：9月20日（水）・27日（水）

時 間：10：00～11：30

定 員：20名

会 場：2階 多目的ホール

講 師：体幹・姿勢改善トレーナー 大和田 秋秀 氏

受講料：270円×2 = 540円（2回分）

持ち物：上靴・飲み物・筆記用具・動きやすい服装



申込受付 8月18日（金）8時50分から

イタリア料理教室

- ★カプレーゼのサラダ
- ★魚介のオイルパスタ
- ★牛肉のタリアータ
- ★本格パンナコッタ

メニュー



月 日：10月18日（水）

時 間：10：00～13：00

定 員：18名

会 場：6階 キッキングスタジオ

講 師：ハートンツリー シェフ 服部 大地 氏

受講料：270円+材料費1,000円=1,270円

持ち物：エプロン・三角巾・筆記用具

申込受付 9月15日（金）8時50分から

市民学園講座

『ライフアップ講座』

釧路の自然や産業、施設、環境などについて手軽に学ぶ講座です。釧路の再発見の機会として、在住者はもちろん転入者・長期滞在者も参加できます。

定員18名

バスで行く釧路街めぐり バス利用

日 時：9月29日（金）9：00～15：30

講 師：釧路観光ガイドの会 会長 木村 浩章 氏

受講料：390円+お弁当代1,110円=1,500円

申込受付：8月30日（水）8時50分から

★見学場所★①釧路根室圏産業技術振興センター②株式会社ニッコー③たんちよう釧路空港④株式会社セイコーフレッシュフーズ釧路配送センター

ライフアップ講座（座学）

★受講料 780円（5講座分）

9月7日（木）～受付開始

釧路市生涯学習センター学習室705・706にて映像などを通して自然や歴史等について学習します。まなぼっと市民学園講座「釧路学教養講座」「くしろ市民大学」との共催です。 時間★13：30～15：00★

- ①釧路空港のはなし 10月 7日（土）
- ②タンチョウの魅力 10月21日（土）
- ③アイヌの子供たちへ愛情を注ぎ続けた教師
～永久保秀二郎と三浦政治～ 11月18日（土）
- ④エネルギーとしての石炭あれこれ
11月25日（土）
- ⑤雪の妖精シマエナガから学ぶ
他を受け入れるということ 12月2日（土）

釧路市生涯学習センター

釧路市生涯学習センター



申込・問い合わせ

電話 41-8181

窓口（2階 事務室）

8：50～20：30