

まなぼっとかわら版

(令和6年 6月号: No.311)

6月・7月 講座案内

託児付き子育て応援講座

ミニ フランス料理教室

- ①阿寒ポークソーテーしめじとほうれん草のクリームソース
- ②フライパンひとつでフレンチ風の炊き込みご飯
- ③釧根牛乳のブランマンジェ

・日 時: 6月12日(水) 10:00~13:00

・会 場: 6階 キッキングスタジオ

・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 24名

・費 用: 受講料270+材料費1,000=1,270円

・持ち物: エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

受 付: 5月17日(金) ~ ※Webでも申込可、詳しくは当館HPで



ボディリメイクヨガ

美ボディが身につくヨガクラス



・日 時: 6月18日(火)・6月25日(火)
10:00~11:00

・会 場: 4階 和室

・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: 270×2回=540円 (合計540円)

・持ち物: ヨガマット、飲み物、汗ふきタオル、
筆記用具

ヨガマットのない人には銀マット貸出し

受 付: 5月22日(水) ~

ミニ 中華料理教室

- ①エビチリ
 - ②阿寒ポークの焼き餃子
 - ③ユーリンチ (鶏もも肉の特製ソースがけ)
- ※お楽しみデザートつき



・日 時: 7月10日(水) 10:00~13:00

・会 場: 6階 キッキングスタジオ

・講 師: 山花温泉リフレ
中華調理長 三船 浩昭 氏

・定 員: 釧路市在住者 24名

・費 用: 受講料270+材料費1,000=1,270円

・持ち物: エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

受 付: 6月11日(火) ~ ※Webでも申込可、詳しくは当館HPで

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26日(金) 18:00~21:10

会 場: 温根内ビジターセンター

温根内木道 (バスで当地まで行きますが、往復2kmほど歩きます) ※まなぼっと集合

講 師: 温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 (長期滞在中者も受付可) 24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(金) ~

釧路市生涯学習フェスティバル

まなトピア 2024

イベント・各種コーナーの
企画・運営参加の募集!

まなぼっと幣舞で11月9日(土)・10日(日)に開催する「まなトピア2024」において参加する団体・個人を募集します。

募集期間: 6月30日(日) まで

釧路市生涯学習センター

まなぼっと 幣舞
MANABOTTO NUSAMAI 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/>

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。

