

# まなぼっとかわら版



令和6年 9月号 (No.314)

## 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）

#### 仕事や家庭に役立つ整理収納講座

月 日：9月18日(水)

時 間：10:00~12:00

定 員：20名

会 場：6階 学習室601

講 師：ワンスイン 整理収納士 小宮 真理氏

受講料：無料

持ち物：筆記用具



申込受付 8月23日(金) 8時50分から

#### イタリア料理教室

月 日：10月9日(水)

時 間：10:00~13:00

定 員：24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

内 容：①スープ：野菜スープ ②パスタ：カルボナーラ

③メイン：豚肉のピッツァイオーラ

④デザート：ティラミス

受講料：270円+材料費1,000円=1,270円

持ち物：エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具

申込受付 9月11日(水) 8時50分から  
Webでも申込可 詳しくは当センターHPで



~美姿勢・ひきしめ~

#### ピラティス

・日 時：10月23日(水) 10:00~11:30

・会 場：4階 和室

・講 師：ピラティスインストラクター 米木 萌氏

・定 員：釧路市在住者 20名

・受講料：270円

・持ち物：ヨガマット・飲み物・筆記用具

※動きやすい服装

ヨガマットのない人には銀マット貸出し

申込受付 9月25日(水) 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24名(先着順)

#### バスで行く釧路街めぐり バス利用

日 時：9月27日(金) 9:30~15:00

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  
(お弁当は山花温泉リフレの特注弁当です)

持ち物：飲み物、筆記用具

申込受付：8月28日(水) 8時50分から

★見学場所★①釧路開発建設部 ②道東自動車道(阿寒IC~釧路西IC)現場見学 ③山花温泉リフレ(見学・昼食後は自由時間あり、買い物可) ④株式会社釧路製作所

#### ライフアップ講座(座学)

★受講料 780円(5講座分)

9月5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沈黙の不思議な菌世界 10月5日(土)  
~魅惑のきのこがそとと囁く~

②なつかしの釧路 10月26日(土)  
「昔・むかし」講座

③釧路地域のアイヌ古式舞踊 11月16日(土)

④もつとくしろの地場産品!地産地消をはじめましょう 11月30日(土)

⑤道東の海とサカナのおもしろ話 12月14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