



まなぼっとかわら版

(令和7年8月号: No.325)

8・9月講座のご案内!

くしろ市民大学開校

釧路市民として新しいまちづくりへ参加するための知識、教養、経験を習得すべく幅広い分野にわたる講座内容を7月～3月13:30～15:00の日程で、全12回(特別講座2回)開催します。

※お問い合わせは下記釧路市生涯学習センターまで

- 受講方法 選択制(全講座の中から希望の講座を選択できます)
 - 受付方法 電話・FAX・来館・メール ※随時受付(途中からでも受講できます)
 - 対象 釧路市内在住者・長期滞在者も受講可能
 - 会場 釧路市生涯学習センター(まなぼっと幣舞)
 - 費用 1講座390円(一部無料の講座もあります)
- ※新規受講者は登録料1,000円を初回受講時にご持参ください。



市民在住者対象「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、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)

	中華料理教室	お子様ランチ教室
メニュー	①中華ちらし炒め ②シャキシャキレタスとカニカマの天津風甘酢あんかけ ③色々きのこ入りシュウマイ ※お楽しみデザート付き	①スパゲティ(トマトソース) ②フライドポテト ③おからハンバーグ ④オムライス ⑤季節のゼリー
日時	8月20日(水) 10～13時	9月24日(水) 10～13時
講師	アクア・ベール釧路料理長 三船 昭浩 氏	ハートンツリーシェフ 服部 大地 氏
受講料	270+材料費1,130円=1,400円	270+材料費1,130円=1,400円
受付	7月25日(金) web可	8月22日(金) web可



体幹トレーニング

日時: 9月3・10日(水)
10:00～11:30

会場: 2階 多目的ホール
講師: 体幹トレーニング講師
大和田 秋秀 氏

定員: 20名

受講料: 270×2回分
=540円

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6日(水)

※希望される方には一人一人のお体の悩みにアドバイス!

2講座の定員は各24名で、会場は6階 キッキングスタジオです。
持ち物は、エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具です。



講座の申込み

釧路市生涯学習センター(まなぼっと)

一般財団法人 釧路市民文化振興財団 釧路市幣舞町4-28

☎0154-41-8181

電話または窓口で受付。8:50～20:30(月曜日休館)

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/>