

まなぼっとかわら版



令和7年 9月号 (No.326)

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）をお持ちの保護者が対象です。開催日の1週間前に定員に空きがあれば、市内在住の方はどなたでも受講できます。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

体幹トレーニング



月 日：9月3日(水)・10日(水)

時 間：10:00~11:30

定 員：20名

会 場：2階 多目的ホール

講 師：体幹トレーニング講師 大和田 秋秀 氏

受講料：270円×2回=540円

持ち物：飲み物・筆記用具・上靴 ※動きやすい服装

希望者一人一人の悩みに
アドバイス

申込受付 8月6日(水) 8時50分から

お子様ランチ教室



月 日：9月24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スパゲッティ(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

受講料：270円+材料費1,130円=1,400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 8月22日(金) 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15日(水) 10:00~11:00

・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：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17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26日(金) 9:30~15:30

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

※お弁当は恋間館ムーンライトの特注弁当です。

持ち物：飲み物、筆記用具

申込受付：8月27日(水) 8時50分から

★見学場所★①株式会社大塚製薬工場釧路工場 ②道の駅
しらぬか恋間館(見学・昼食・自由時間あり、買い物可)

③釧路新聞社 ④釧路市役所防災庁舎

ライフアップ講座(座学)

★受講料 1,170円(5講座分)

7月4日(金)~受付開始(受講生募集中!)

釧路市生涯学習センターにて、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道東の海とサカナのおもしろ話 Part2

生涯学習センター2F多目的ホール 8月 2日(土)

②アイヌの人々とサケ漁の歴史

生涯学習センター2F多目的ホール 8月 9日(土)

③SNSの賢く上手な利用法

生涯学習センター2F多目的ホール 11月 1日(土)

④写真で見る道東の自然と魅力

生涯学習センター 705・706 11月29日(土)

⑤釧路でくらす身近なカラスたち

生涯学習センター 705・706 12月13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