

まなぼつとかわら版



令和7年10月号 (No.327)

10・11月講座案内

-市民学園講座-

『託児付き子育て応援講座』

対象：市内在住者で 未就学児童をお持ちの保護者。
開催日 1週間前に定員に空きがあれば、未就学児童がいなくても受講可能です。
託児：開設の時間帯で、1歳児から4歳児までお預りします。(無料)

美姿勢引き締めピラティス

日時：10月15日(水) 10:00~11:00

講師：ピラティスインストラクター
米木 萌 氏

定員：20名

会場：4階 和室

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)

※ヨガマットのない方には銀マット無料で貸出し。

申込み：9月17日(水) 8:50~



親子で楽しく絵本タイム

日時：10月29日(水)10:00~11:00

※11:00~11:45本の貸出し

講師：釧路市中央図書館 宮本亜希子氏・西山清美氏
釧路市子育て支援総合センター 職員

定員：10名

会場：4階 和室

受講料：無料

持ち物：飲み物・筆記用具・本を借りたい方は釧路市図書館利用者カード ※当日申し込みもできます。

※託児はありませんが、託児のスタッフがいるのでお子様づれでも安心です。(ゆっくり本が選べます)

申込み：9月30日(火) 8:50~

絵本の選び方・読み聞かせのコツのお話や、絵本シアターがあります。図書館から200冊の本を持ってきて、貸出しもします。

ケーキ作り教室 クリスマスケーキ

日時：11月5日(水)10:00~13:00

講師：製菓衛生師 山本 若恵 氏

定員：16名

会場：6階 クッキングスタジオ

受講料：270円+材料費1,500円=1,770円

持ち物：エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具

申込み：10月8日(水) 8:50~

※webにて受付可。詳しくは当館HPで



新講座

-市民学園講座-

『ライフアップ講座』

日曜クッキング「中華料理教室」

メニュー

- 釧路産白身魚と釧路牛乳豆腐のチリソース
- 阿寒ポーク肉と野菜の上海風焼きそば
- 近郊玉子と野菜の中華ちらし炒め

※お楽しみデザートあり



日時 10月19日(日) 10:00~13:00

講師 アクア・パールくしろ
中華料理長 三船 昭浩 氏

定員 24名

会場 6階 クッキングスタジオ

費用 受講料390円+材料費1,130円=1,520円

対象 市内在住者及び転入者・長期滞在者
(老若男女どなたでも)

持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具

申込み 9月19日(金) 8:50~

※webにて受付可 詳しくは当館HPで



生涯学習フェスティバル

-まなトピア2025のお知らせ-

開催日：11月8日(土)・9日(日)

会場：釧路市生涯学習センター

「まなぼつと幣舞」全館

50以上の団体が企画した様々な催しが、2日間にわたり開催されます。

子供から大人まで楽しめる体験イベントが盛りだくさんです。皆様のご来場をお待ちしています。

詳しくは市の公共施設(市役所市政情報コーナー他)にあるリーフレットをご覧ください。

(問い合わせ先) 釧路市生涯学習フェスティバル
実行委員会(☎41-8181)

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

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/>