

市内在住者対象

令和2年度 市民学園講座

(改訂版)

子育て応援講座



～講座を通して、心身をリフレッシュし生活を豊かにしませんか～（講座ごとの申し込みです）

講座	月・日（曜日）	時間	内容・定員	講師	会場・受付開始・費用
1	① 8/ 4（火） ② 8/11（火） （全2回）	10時～ 11時30分	日常の美しさは美姿勢！疲れもリセット 体幹トレーニング （24名）	カポエイラ流 体幹トレーニング講師 大和田 秋秀 氏	2階 多目的ホール 7/8（水）～ 受講料 270円×2 =540円（2回分）
2	8/19（水）	10時～ 13時	おもてなし料理教室 道産鶏肉のガランティーヌ 他 （18名）	ANAクラウンプラザ ホテル釧路総料理長 楡金 久幸 氏	6階 クッキングスタジオ 7/21（火）～ 受講料 270円+材料費 730円 =1,000円
3	① 9/ 2（水） ② 9/ 9（水） ③ 9/16（水） （全3回）	10時～ 12時	入園グッズ 手さげバッグ・お弁当袋 他 （10名）	裁縫講師 高山 玉恵 氏	6階 学習室 601 8/5（水）～ 受講料 270円×3 =810円（3回分）
4	9/30（水）	10時～ 13時	パンづくり教室 家庭でできるおいしいピザ （18名）	製菓衛生師 山本 若恵 氏	6階 クッキングスタジオ 8/28（金）～ 受講料 270円+材料費 500円 =770円
5	10/13（火）	10時～ 11時30分	健康と美容に ゆるゆるリンパケア講座 （20名）	リンパケア インストラクター 石井 真由美 氏	4階 和室 9/15（火）～ 受講料 270円
6	10/21（水）	10時～ 13時	ケーキづくり教室 お誕生ケーキ （18名）	製菓衛生師 山本 若恵 氏	6階 クッキングスタジオ 9/23（水）～ 受講料 270円+材料費 730円 =1,000円
7	11/11（水）	10時～ 11時30分	嗅覚の反応から自分に合った アロマセラピー （20名）	釧路アロマセラピー スクール代表 川内 ゆかり 氏	6階 学習室 601 10/14（水）～ 受講料 270円+材料費 560円 =830円
8	12/ 9（水）	10時～ 13時	クリスマス料理教室 クリスマスポーク 他 （18名）	ハートンツリー オーナーシェフ 服部 佐知子 氏	6階 クッキングスタジオ 11/10（火）～ 受講料 270円+材料費 1,000円 =1,270円

令和2年度

「子育て応援講座」開設要項

1. 申し込み：各講座ごとに受付をいたします。
（受付時期は生涯学習センターまたは「広報くしろ」で確認）
2. 対象：釧路市内在住者で未就学児童（6歳まで）がいらっしゃる保護者の方
3. 託児：今年度は新型コロナウイルス感染症対策のため残念ながら託児はありません。
4. 募集定員：各講座10名から24名
5. 受講料等：受講料は1回270円で、材料費等は講座ごとに異なります。
6. 日程：講師の都合などにより日程が変更になる場合があります。



-講座申込み-

一般財団法人 釧路市民文化振興財団

釧路市生涯学習センター

釧路市幣舞町4-28

☎ 0154-41-8181

電話または窓口で受け付けます。

受付時間 8:50

～20:30

（月曜日休館）