

令和8年度市民学園講座 まなぼっとシニア講座

わくわくセカンドライフ

子育てや仕事に一区切りつき、新たな趣味や仲間づくり、**わくわく**するような心豊かな第二の人生**セカンドライフ**を実現するためのシニア向けの入門講座です（**男性・ご夫婦**歓迎）

回	月 日	時間	内 容	講 師	会 場	
1	5/14 (木)	13:30～ 15:45	・開講式・「生涯学習とコミュニケーション」	釧路市教育委員会 社会教育主事 岩田 悠里 氏	釧路市生涯学習センター 7階 705・706学習室	
2	5/28 (木)	9:30～ 15:40	・根釧原野とアイヌ文化 	釧路観光ガイドの会 事務局長 津山 ケイ子 氏	標茶町博物館「ニタイ・ト」、 岩保木水門 他	
3	6/11 (木)	9:30～ 12:00	・本に親しむ～釧路市中央図書館～ 	釧路市中央図書館 館外支援担当 岡嶋 治 氏 他	釧路市中央図書館	
4	6/18 (木)	9:30～ 16:20	・霧多布岬（湯沸岬）・あやめヶ原散策 	北海道アウトドアガイド（植物） 高嶋 八千代 氏	霧多布（湯沸）岬、あやめヶ原、 浜中町総合文化センター	
5	7/9 (木)	9:30～ 15:00	・SDGsへの取り組み（企業と清掃工場） 	釧路広域連合清掃工場 佐々木 信裕 氏 釧路火力発電所 担当者	釧路広域連合清掃工場、釧路火 力発電所、まなぼっと	
6	7/16 (木)	9:30～ 13:00	・料理教室～そば打ちにチャレンジ～	釧路そば打ち同好会	釧路市生涯学習センター 6階 キッキングスタジオ	
7	8/6 (木)	10:00～ 12:00	・芸術に親しもう～草乃しずか 日本刺繍展	釧路市立美術館 学芸員 武束 祥子 氏	8階 801特別会議室 釧路市立美術館 【公開講座】	
8	8/20 (木)	13:30～ 15:30	・初心者陶芸1～創る喜びを味わう～	まなぼっと陶芸サークル連絡協議会 代表幹事 遠藤 潔 氏 他	釧路市生涯学習センター 地階 工芸スタジオB	
9	9/3 (木)	10:00～ 12:00	・軽スポーツを楽しもう～フロアカーリング	釧路市スポーツ振興財団 社会体育指導員 島竹 由里子 氏	釧路市生涯学習センター 2階 多目的ホール	
10	9/10 (木)	9:30～ 16:00	・釧路湿原～絶滅危惧種と湿原の草花～ 	猛禽類医学研究所 副代表 渡辺有希子氏 温根内湿原センターセンター長 本藤泰朗氏	釧路湿原野生動物保護センター、 温根内湿原センター	
11	9/17 (木)	9:30～ 16:30	・阿寒摩周国立公園 	北海道アウトドアガイド 角田 富男 氏	川湯ビジターセンター、硫黄山、 硫黄運搬簡易鉄道跡 他	
12	10/1 (木)	13:30～ 15:30	・初心者陶芸2～完成への期待～	まなぼっと陶芸サークル連絡協議会 代表幹事 遠藤 潔 氏 他	釧路市生涯学習センター 地階 工芸スタジオB	
後期 （ボランティア講座）	1	10/8 (木)	13:30～ 16:00	・生涯学習講座「生涯学習とボランティア・まなトピア2026に向けて」	釧路市子ども遊学館・釧路市中央図書館 担当者 生涯学習推進アドバイザー	釧路市生涯学習センター 7階 705・706学習室
	2	10/15 (木)	13:30～ 15:30	・体の不自由な人に会ったら1～車椅子の方、高齢者、ペット介助法～ 	釧路市社会福祉協議会 介護福祉士	釧路市総合福祉センター 1階 大ホール
	3	11/7 (土) 8 (日)	9:30～ 15:00	・やってみようボランティア体験 ～生涯学習センター祭「まなトピア2026」～	生涯学習推進アドバイザー	釧路市生涯学習センター 8階 802・803会議室
	4	11/19 (木)	13:30～ 15:30	・体の不自由な人に会ったら2～視覚障がい者、聴覚障がい者～	釧路市社会福祉協議会 釧路聴力障がい者協会・手話の会	釧路市生涯学習センター 7階 703、705・706
	5	11/26 (木)	10:00～ 12:00	・災害時にも役立つ基礎的な応急手当	釧路市消防本部警防課 応急手当指導員 伊藤 一幸 氏	釧路市生涯学習センター 8階 802・803会議室
	6	12/3 (木)	13:30～ 16:30	・笑いヨガ ・閉講式・茶話会	桜が丘ひびくクラブ 菅原 聖治 氏・菅原 登美枝 氏	釧路市生涯学習センター 7階 705・706学習室 他

4月2日(木)から募集開始
4月17日(金)まで

講座のお申し込みは、電話または生涯学習センター2階事務室窓口で、**先着順(20名)**で受け付けます（火曜日～日曜日、8:50～）

電話：41-8181

●募集対象 釧路市内のシニア世代（おおむね50歳以上）で軽い運動が可能の方

※**男性やご夫婦での参加歓迎**

●定員 20名（先着順）但し、これまで「わくわくセカンドライフ」を受講されたことのある方は定員に満たない場合に受け付けます。

●受講料 2,970円 ●その他の経費 講座全体で材料費等が2,000円程度がかかります。

◎受講会場は主に釧路市生涯学習センターですが、別会場の場合は当館バス「まなぼっと号」で移動するので、交通費はかかりません。

◎受講者は全講座を受講することを原則とします。