

まなぼっとかわら版

(令和7年 6月号: No.323)

6月・7月 講座案内

託児付き子育て応援講座

釧路市の子育て応援情報

◆対象◆市内在住者で未就学児童（6歳まで）をお持ちの親子。保護者だけや妊婦さんの参加も可能。

- ・日時: 6月4日(水) 10:00~11:00
 - ・会場: 2階 多目的ホール
 - ・講師: 釧路市子育て支援コーディネーター
 - ・定員: 20名
 - ・受講料: 無料
 - ・持ち物: 筆記用具・飲み物
- 受付: 5月9日(金) ~ (定員になり次第締切)

◆対象

釧路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1週間前に空きがあれば、市内在住者はどなたでも受講できます。

◆託児

開設の時間帯で、1歳児～4歳児までお預かりします。

※左記「釧路市の子育て応援情報」は講座趣旨により託児はありませんが、会場内にスタッフがおりますので、お子様連れでも安心です。

託児 無料!

イタリア料理教室

メニュー

- ①バジルとジャガイモのポタージュ
- ②ペスカトーレ（漁師風パスタ）
- ③ミラノ風カツレツ〜コトレッタ
- ④セミフレッド（アイスクーキ）



- ・日時: 6月18日(水) 10:00~13:00
 - ・会場: 6階 クッキングスタジオ
 - ・講師: ハートンツリー シェフ 服部 大地 氏
 - ・定員: 釧路市在住者 24名
 - ・費用: 受講料270+材料費1,130=1,400円
 - ・持ち物: エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
- 受付: 5月23日(金) ~

※Webでも申込可、詳しくは当館HPで

ダイエットヨガ

ママのご褒美時間

- ・日時: 7月2日(水)・7月9日(水) 10:00~11:00
 - ・会場: 4階 和室
 - ・講師: ヨガインストラクター グッドさとみ 氏
 - ・定員: 釧路市在住者 20名
 - ・受講料: 270×2回=540円 (合計540円)
 - ・持ち物: ヨガマット、飲み物、筆記用具
- ※ヨガマットない方には銀マット貸出し
※動きやすい服装
- 受付: 6月6日(金) ~



ライフアップ講座

釧路湿原の夜の隠れた風物詩を探ろう

一湿原ホテル講座一

- ・日時: 7月18日(金) 18:10~21:10
 - ・会場: 温根内ビジターセンター
温根内木道（バスで当地まで行きますが、往復2kmほど歩きます）※まなぼっと集合
 - ・講師: 温根内ビジターセンター
指導員 藤原 伸也 氏
 - ・定員: 市内在住者（長期滞在者も受付可）24名
 - ・受講料: 390円
 - ・持ち物: 懐中電灯、歩きなれた靴、筆記用具
- ※必要な方は防虫スプレー（場所指定）
- 受付: 6月13日(金) ~

釧路市生涯学習フェスティバル

まなトピア 2025

イベント・各種コーナーの

企画・運営参加の募集!

まなぼっと幣舞で11月8日(土)・9日(日)に開催する「まなトピア2025」において参加する団体・個人を募集します。

募集期間: 6月27日(金) まで

釧路市生涯学習センター

まなぼっと
MANABOTTO NUSAMAI 幣舞

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/>