

令和3年度 前期 市民講座を開講します！

受付期間 / 5月24日(月)まで

場所	講師	期間	時間	定員	受講料	実費・材料費など	その他持ち物など
温水プール水夢館	水夢館職員	6月12日～7月17日 土曜日(全6回)	10:15～ 11:00	15名	1,500円	かかりません	運動しやすい服装、上靴、 タオル、水分補給用の飲み物
気軽に楽しく！ 簡単エアロビクス							
音楽に合わせた全身運動で汗をかくて脂肪燃焼しよう！初心者向けです。							

講師	期間	時間	定員	受講料	実費・材料費など	その他持ち物など
水夢館契約 インストラクター よしだあさみ 吉田 麻美	6月17日～8月5日 木曜日(全8回)	19:45～ 20:30	15名	2,000円	かかりません	運動しやすい服装、タオル、 水分補給用の飲み物、 ヨガマット(貸出可)
心も体もリラックス ゆったりヨガ						
夜ヨガで効果的に一日のストレス解消&疲れを癒そう！初心者向けです。						

場所	講師	日時	定員	受講料	実費・材料費など	その他持ち物など
風～る わっかない (生涯学習総合支援センター)	Shiffon de cafe やまざし しほ 山岸 志穂	A 6月15日、7月13日 火曜日 13:00～15:30	各6名	500円	1,800円	エプロン、三角巾、上靴
プロから学ぼう！ お菓子作り ※A・Bどちらかの日程を選択		B 6月29日、7月27日 火曜日 18:00～20:30				
レアチーズケーキやチョコレートムース作りに挑戦！初心者の方も大歓迎です。						

講師	日時・定員	受講料	実費・材料費など	その他持ち物など
サロン&スクール nail an (札幌市) あきた なおみ 秋田 尚美	【初級：初心者向け】 各8名 C 8月8日 日曜日 10:00～12:00 D 8月10日 火曜日 18:00～20:00	250円	1,500円	ビニール袋、セロテープ、 キッチンペーパー 10枚、 コットン 10枚
	【中級：セルフネイラー向け】 各8名 E 8月8日 日曜日 18:00～20:00 F 8月10日 火曜日 10:00～12:00		2,000円	
初めてでもキレイにできる！ ジェルネイル体験 ※C～Fいずれかの日程を選択				
基本とアートがしっかり身につきます！わかりやすく丁寧に指導します。				

講師	日時	定員	受講料	実費・材料費など	その他持ち物など
生涯学習推進 アドバイザー	G 6月18日 金曜日 H 6月19日 土曜日 いずれも 10:00～12:00	各8名	250円	500円	エプロン、三角巾 (18歳以上が対象)
	自分で打った味は格別！ そば打ち体験 ※G・Hどちらかの日程を選択				
生涯学習総合 支援センター長	I 7月10日 土曜日 J 7月17日 土曜日 いずれも 10:00～12:00	各5名	250円	800円	汚れてもいい服装、エプロン、 三角巾、軍手、上靴 (親子での参加可。その場合 1組とします。)
	簡単だけど本格的！ 初めてのキャンプ料理 ※I・Jどちらかの日程を選択				

申し込み方法① / 市ホームページから申し込む

市ホームページ (<https://www.city.wakkanai.hokkaido.jp>) で「市民講座」と検索してください。「市民講座」のページにある「申し込みフォーム」から申し込みできます。

申し込み方法② / 電話・メールで申し込む

市社会教育課 ☎23-6520

メール: syakyou@city.wakkanai.lg.jp

◎メールで申し込む方は、申し込み講座名・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号を記入してください。メールが届いたことを確認後、確認メールを返信します。

申し込み方法③ / 二次元バーコードで申し込む

右の二次元バーコードを読み取ってください。



その他 /

- ・定員を超えた講座は抽選となりますのでご了承ください。(定員に満たない講座は中止となる場合があります。)
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により、講座が中止となる場合があります。
- ・講座参加中の事故等に備え、受講される方は各自、傷害保険等にご加入いただくことをお勧めします。
- ・当市民講座は「道民カレッジ」の連携講座になっています。「道民カレッジ手帳」をお持ちの方は受講時に持参してください。
- ・不明な点は、問い合わせください。

問い合わせ /

市社会教育課社会教育グループ ☎ 23 - 6520

令和3年度 いきいき大学の学生も募集中！

受付期間 / 6月18日(金) 16時まで

市では、高齢者の皆さんが、様々な学習活動を楽しみながら、喜びと生きがいのある充実した日々を過ごすことを願い、高齢者大学を開設しています。

今年も「風～るわっかない(生涯学習総合支援センター)」を会場に、市内在住の高齢者の方々を対象に「いきいき大学」を開設し、前期は4回実施します。

講座名	日時	定員	教材費	講座内容
そば打ち	7月8日 木曜日 10:00～12:00	10名	500円	そば打ちを体験し 試食をします。
食生活と軽体操	8月11日 水曜日 10:00～12:00	10名	500円	食生活や運動から 健康を見つめ直します。
簡単な木工	9月9日 木曜日 9:30～12:00	8名	700円	スライド式の本立てを 作ります。
一口ピザ	10月7日 木曜日 10:00～12:00	10名	500円	たこ焼き器で一口ピザを 作り、試食をします。

対象 / 市内在住の65歳以上の方

会場 / 風～るわっかない(市生涯学習総合支援センター)
※送迎はありません。

申し込み方法 /

電話で申し込みください。
(受付は火～土曜日の9時～16時)
氏名、住所、年齢、電話番号をお伝えください。

その他 /

- ◎定員を超えた場合は抽選となりますので、ご了承ください。また、5名に満たない場合は中止となる場合があります。
- ◎講座参加中の事故等に備え、受講される方は各自、傷害保険等にご加入いただくことをお勧めします。

申し込み・問い合わせ /

生涯学習推進アドバイザー ☎ 73 - 1553