

施設案内

男女平等参画社会の実現を目指し、各種講座、サークル活動、交流事業、情報収集・提供、相談事業などを行う男女平等参画推進活動の総合拠点施設です。

◎開館時間：9:00～21:00 ◎休 館 日：年末年始(12/29～1/3)※施設の利用は有料

◎講座受付時間：平日9:00～20:30、土曜9:00～16:30

※駐車台数に限りがありますので、公共交通機関を利用するか車の乗り合せにご協力をお願いします。



子育て中でも安心!男女平等参画推進センターの講座は全て無料託児サービスを利用しながら受講できます!!

曜	講 座 名	講 師	期 間	回数	時 間	定員	受講料・教材費等(円)
月	①初めてのヨガ Aコース(女性対象)	藤村さなえ	5/13～6/10	5	10:00～11:30	15	受1,275 教 なし
	②初めてのヨガ Bコース(女性対象)	藤村さなえ	6/17～7/22 (7/15を除く)	5	10:00～11:30	15	受1,275 教 なし
火	③「お金と未来セミナー」 ～新NISA それは金育の始まり～	富山ルリコ	6/11	1	10:00～11:30	24	受 なし 教 なし
水	④小さなやる気を大切に! 学び直したいEnglish(初級)(女性対象)	柿崎 千秋	5/8～6/19	7	10:00～12:00	16	受2,380 教 700
	⑤薬膳料理Aコース・Bコース ～身近な食材 で健活!美活!日々をブラッシュアップ～	折原 ゆみ	6/19・7/3	各2	A 10:00～12:00 B 18:00～20:00	各24	受1,000 教2,500
	⑥「体をリフレッシュ」～忙しい日常に取り入 れる健康ストレッチ&筋トレ～(女性対象)	高 佳代子	5/15・29 6/12・26	4	18:30～19:30	10	受1,000 教 なし
木	⑦朝のパンづくり	小野 雅美	5/9～5/30	4	9:30～12:00	24	受1,900 教1,500
	⑧夜のパンづくりAコース(第2木曜日)	小野 雅美	5/9・6/13 7/11・8/8	4	18:00～20:30	24	受1,900 教1,500
	⑨夜のパンづくりBコース(第3木曜日)	小野 雅美	5/16・6/20 7/18・8/22	4	18:00～20:30	24	受1,900 教1,500
	⑩教えてリリーさん! Spring Staycation ～旅行に役立つ英会話～	ハニック・ リリー	5/16・6/20 7/18	3	18:30～20:00	20	受 なし 教 500
金	⑪「豆のある食卓」 ～健康志向のための豆調理術～	蛭澤 園子	5/31	1	9:30～12:00	12	受 625 教 800
	⑫カラオケ講座(女性対象) ～楽しく歌おう演歌&歌謡曲～	渡辺 正一	5/17～6/21	6	13:30～15:30	20	受1,500 教 700
	⑬苫小牧潜水揚げの魚を料理する ～旬のカレイをさばろう～	苫小牧漁業協同 組合女性部	6/21	1	10:00～12:00	24	受 380 教 420
	⑭時代は変わっている!性の捉え方 ～子どもの心と体を守るために伝えていくこと～	中田 知穂	6/28・7/5	2	10:00～12:00	24	受 なし 教 なし
土	⑮小学生親子陶芸教室	石川 徹	7/6・27	2	10:00～12:00	6組	受 680 教1,000 (1名あたり)
	⑯親子料理教室お母さんといっしょに パンをつくろう(対象年齢小学生以上)	小野 雅美	7/6	1	9:30～12:00	15組	受 637 教 863
日	⑰親子料理教室お父さんといっしょに パンをつくろう(対象年齢小学生以上)	小野 雅美	7/7	1	9:30～12:00	15組	受 637 教 863

講座の申込方法

●受付期間：電話申込み不可、はがきまたは窓口、ホームページより4月11日(木)まで(当日消印有効)

●対 象 者：市内に在住・在職・在学している方

●申込方法：はがきの場合は

⇒①希望講座名(はがき1枚につき1講座) ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年代 ⑤電話番号 を記入し、当センターへ郵送
⇒Aコース・Bコースの設定がある講座はいずれかを記入願います。

Aコース、Bコース両方受講希望の方はそれぞれお申込み下さい。(但し内容は同じです)

託児希望の方は

⇒ お子様のお名前(ふりがな) と生年月日を記入

●受講決定：応募者多数の場合は抽選で決定し、結果を連絡。定員に満たない講座は随時受付
申込み人数が少ない講座は中止の可能性あり

●そ の 他：受講料と教材費の納入方法及び持ち物は受講決定時に連絡

※本料理講座では、卵、乳製品、小麦、えび、かに、そば、豆類などの食材を含む
メニューが想定されますのであらかじめご了承ください。

●託 児：1歳からの託児を行います。(無料 定員各10人 講座申込時に要予約)

携帯電話・
スマートフォンからの
アクセスはこちらから☞

