

## 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       | 5/12～6/9               | 5  | 10:00～11:30                    | 15          | 受1,275 教なし              |
| 火 | ②あんしん消費生活講座 ～消費者トラブルに気をつけて!苦小牧の実態は今!～                         | 苫小牧市消費生活相談員 | 6/3                    | 1  | 10:00～11:30                    | 24          | 受なし 教なし                 |
|   | ③アーサーのアメリカ探訪 ～アメリカを英語で学ぼう!～                                   | アーサー・ウォーリナー | 5/13～6/17              | 6  | 18:00～19:30                    | 20          | 受1,125 教なし              |
|   | ④夜のパンづくりAコース(第3火曜日)                                           | 小野 雅美       | 5/20・6/17<br>7/15・8/19 | 4  | 18:00～20:30                    | 24          | 受1,900 教1,800           |
| 水 | ⑤初めてのヨガBコース(女性対象)                                             | 藤村さなえ       | 6/18～7/16              | 5  | 10:00～11:30                    | 15          | 受1,275 教なし              |
|   | ⑥片づけで手に入れる。空間の余白と時間の余裕<br>～暮らしにゆとりを生む片づけ術～                    | 宮本 亜紀       | 5/14・28                | 2  | 10:00～11:30                    | 20          | 受 375 教なし               |
|   | ⑦「お金と未来セミナー」<br>～金育は早く、長く、コツコツと!!～                            | 三好 智        | 6/11                   | 1  | 10:00～11:30                    | 20          | 受なし 教なし                 |
|   | ⑧手作りアイシングクッキー<br>(アイシングのみ) Aコース・Bコース<br>～クッキーをキャンバスに夏を描こう～    | 折原 ゆみ       | 7/16                   | 各1 | A 10:00～12:00<br>B 18:00～20:00 | 各24         | 受 500 教1,500            |
| 木 | ⑨朝のパンづくり                                                      | 小野 雅美       | 5/15～6/5               | 4  | 9:30～12:00                     | 24          | 受1,900 教1,800           |
|   | ⑩夜のパンづくりBコース(第3木曜日)                                           | 小野 雅美       | 5/15・6/19<br>7/17・8/21 | 4  | 18:00～20:30                    | 24          | 受1,900 教1,800           |
| 金 | ⑪「豆のある食卓」Aコース・Bコース<br>～大豆の常備菜&おにぎり&スープ～                       | 蛸澤 園子       | 5/30                   | 各1 | A 9:30～12:00<br>B 18:00～20:30  | 各12         | 受 625 教1,000            |
|   | ⑫「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       | 5/16・30<br>6/13・27     | 4  | 10:00～11:00                    | 10          | 受1,000 教なし              |
|   | ⑬カラオケ講座(女性対象)<br>～楽しく歌おう演歌&歌謡曲～                               | 渡辺 正一       | 5/16～6/20              | 6  | 13:30～15:30                    | 20          | 受1,500 教 800            |
| 土 | ⑭小学生親子陶芸教室<br>～おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎!～                            | 石川 徹        | 7/5・26                 | 2  | 10:00～12:00                    | 6組<br>(15人) | 受 680 教1,000<br>(1人あたり) |
|   | ⑮親子でおいしいパンを作ろう(土曜日コース)<br>～おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎!～<br>(対象年齢小学生以上) | 小野 雅美       | 7/12                   | 1  | 9:30～12:00                     | 15組         | 受 637 教 863             |
| 日 | ⑯親子でおいしいパンを作ろう(日曜日コース)<br>～おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎!～<br>(対象年齢小学生以上) | 小野 雅美       | 7/13                   | 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10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  
⇒「初めてのヨガ」「手作りアイシングクッキー」「夜のパンづくり」「豆のある食卓」をお申込みの場合はAコース・Bコースの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)



申込みフォーム



ホームページ