



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初めてのヨガ月曜日コース(女性対象)	藤村さなえ	11/10～12/15 (11/24を除く)	5	10:00～11:30	15	受1,275 教なし
火	②初めての陶芸 手びねりで、ゆのみ・お皿・お好みの食器を6回の講座で仕上げます	石川 徹	10/7～11/18 (11/4を除く)	6	10:00～12:00	15	受2,040 教3,500
	③王さん直伝!中国家庭料理の魅力	王 慶娟	10/7・21 11/4・25	4	18:00～20:30	12	受なし 教3,000
	④夜のパンづくり火曜日コース (第3火曜日)	小野 雅美	11/18・12/16 1/20・2/17	4	18:00～20:30	24	受1,900 教1,800
	⑤初めてのヨガ水曜日コース(女性対象)	藤村さなえ	10/8～11/5	5	10:00～11:30	15	受1,275 教なし
水	⑥片づけで手に入れる、空間の余白と時間の余裕 ～暮らしにゆとりを生む片づけ術～	宮本 亜紀	10/8・22	2	18:00～19:30	20	受375 教なし
	⑦「乾物のある食卓」～良いこといっぱい 乾物の魅力～ 朝コース・夜コース	蛭澤 園子	10/29	各1	朝 9:30～12:00 夜 18:00～20:30	各12	受625 教1,000
	⑧朝のパンづくり	小野 雅美	10/2～10/23	4	9:30～12:00	24	受1,900 教1,800
木	⑨「お金と未来セミナー」 ～将来がちょっと不安なあなたへ “お金を働かせる”ってこういうこと～	三好 智	10/23	1	18:00～19:30	20	受なし 教なし
	⑩夜のパンづくり木曜日コース (第3木曜日)	小野 雅美	11/20・12/18 1/15・2/19	4	18:00～20:30	24	受1,900 教1,800
	⑪手作りクリスマスケーキ 朝コース・夜コース	小野 雅美	12/4	各1	朝 9:30～12:00 夜 18:00～20:30	各24	受475 教1,325
	⑫あんしん消費生活講座(前編・後編) あなたを狙う“だまし”の現場 ～被害に遭わないために～	(前編)苫小牧市 消費生活相談員 (後編)苫小牧警察署	前編:10/16 後編:10/17	2	10:00～12:00	24	受なし 教なし
金	⑬男性の介護講座 ～戸惑いから自信へ～(男性対象)	榎本 洋江	11/14～11/28	3	10:00～11:30	10	受1,125 教なし
	⑭「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	10/3・17・31・ 11/14	4	10:00～11:00	10	受1,000 教なし
	⑮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	10/3～11/14 (11/7を除く)	6	13:30～15:30	20	受1,500 教800

講座の申込方法

●受付期間：電話申込不可、はがきまたは窓口、ホームページより9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
⇒「初めてのヨガ」「手作りクリスマスケーキ」「夜のパンづくり」「乾物のある食卓」をお申込みの場合はコース名のご記入をお願いします。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