



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

※二次元コードから空き状況の確認と予約ができます。

二次元コード



※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	5/11～6/8	5	10:00～11:30	15	受1,275 教なし
	②「乾物のある食卓」 ～日々の常備菜あれこれ～	蛭澤 園子	5/25	1	10:00～12:00	12	受 500 教1,000
火	③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	5/19・26	2	10:00～11:30	20	受 375 教なし
	④英語で世界を旅しよう ～ALTから学ぶ異国の文化とコミュニケーション～	苫小牧市 教育委員会ALT	5/19～6/9	4	18:00～19:30	20	受 937 教なし
水	⑤初めてのヨガ 水曜日コース(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
木	⑥朝のパンづくり	小野 雅美	5/14～6/4	4	9:30～12:00	24	受1,900 教1,800
	⑦夜のパンづくりAコース(第2木曜日) ※一部変更あり	小野 雅美	5/14・6/11 7/9・8/6	4	18:00～20:30	24	受1,900 教1,800
	⑧夜のパンづくりBコース(第3木曜日) ※一部変更あり	小野 雅美	5/21・6/18 7/23・8/20	4	18:00～20:30	24	受1,900 教1,800
金	⑨あんしん消費生活講座 だましを見抜くチカラを身につけよう ～あなたを守る知恵と行動～	苫小牧警察署 苫小牧市 消費者センター	6/19	1	10:00～12:00	24	受なし 教なし
	⑩「動ける体が自信になる」(男性対象) ～ストレッチと検診データで見直す “自分の健康力”～	高 佳代子	5/15・29 6/12・26	4	10:00～11:30	10	受1,500 教なし
	⑪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	5/15～6/19	6	13:30～15:30	20	受1,500 教 800
土	⑫小学生親子陶芸教室 ～おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎!～	石川 徹	7/4・25	2	10:00～12:00	6組 (15人)	受 680 教1,500 (1人あたり)
	⑬親子でおいしいパンを作ろう(土曜日コース) ～おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎!～ (対象年齢小学生以上)	小野 雅美	7/11	1	9:30～12:00	15組	受 637 教 863
日	⑭親子でおいしいパンを作ろう(日曜日コース) ～おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎!～ (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

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9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」「夜のパンづくり」「親子でおいしいパンを作ろう」をお申込みの場合はコース名のご記入をお願いいたします。各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