

令和8年度 釧路市生涯学習ハンドブック

■生涯学習ハンドブックは■

『これから何かをはじめたい！』

方へ情報をお知らせします。

↓こちらをご覧ください

- 文化サークル等への加入、学習講座の受講等を希望する方
．．． P1～P11
- 文化活動の場所を知りたい、問い合わせをしたい方
．．． P12
- スポーツをはじめたい、スポーツサークルへの加入を希望する方
．．． P13～P21
- 指導者から習いたい方、指導者としての登録を
希望する方【釧路市生涯学習人材バンク】 ．．． P22

釧路市教育委員会

■Contents■

【文化活動】

● 音楽	1 p
● 舞踊	2 p
● 健康	3 p
● 手工芸	5 p
● 華道・茶道・書道	6 p
● 美術・芸術活動	7 p
● 文芸・創作	8 p
● 教育・教養	9 p
● 生活・趣味	10 p
● 団体活動	11 p
● 各活動場所・問い合わせ	12 p

【スポーツ】

● スポーツ	13 p
--------	------

【人材バンク】

● 釧路市生涯学習人材バンクについて	22 p
--------------------	------

活動場所・問い合わせ施設の名称

この冊子の中では、愛称、略称で記載している施設があります。

【施設名】	【愛称等】
釧路市生涯学習センター	まなぼっと幣舞
市民文化会館	⇒ コーチャンフォー釧路文化ホール
釧路市鳥取コミュニティセンター	⇒ コア鳥取
釧路市中部地区コミュニティセンター	⇒ コアかがやき
釧路市東部地区コミュニティセンター	⇒ コア大空
釧路市高齢者生きがい交流プラザ	⇒ プラザよねまち
釧路市労働者福祉センター	⇒ サンライフ釧路
釧路市障害者教養文化体育施設	⇒ サン・アビリティーズくしろ
釧路アイスアリーナ	⇒ ユタカアイスアリーナ
春採アイスアリーナ	⇒ Nissho アイスアリーナ

音 楽

種別	活動場所・問合せ先	サークル・団体名	主な活動（曜日・時間）
合唱	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	釧路マミー・コール（女声）	第1～4水 午後
		女声合唱「グリーンエコー」	第1～4火 午後
		百合の花合唱会（女声）	土 午前
		混声合唱団音の虹	水 夜間
		ズイングアカデミー	日 午後
		混声合唱団 コール・フロイデ	第1～4水 夜間
	コーチャンフォー釧路文化ホール 0154-24-5005	釧路少年少女合唱団	土 午前・午後
	阿寒町公民館 0154-66-2222	コーラス ポコ・ア・ポコ	火 夜間
	コアカがやき 0154-39-5070	シュールカメラーデン大谷	第2・4土 夜間
		新婦人 美原ほほえみコーラス	第1・3火 午前
カラオケ	コア鳥取 0154-53-3199	コア鳥取ファミリーコーラス	土 午後
	ブラザよねまち 0154-43-2335	釧路市シルバーコーラス	水 午前
	ブラザよねまち 0154-43-2335	東栄カラオケ同好会	火 午前
		口笛の会	火 午後
		すみれカラオケ同好会	水 午前
		シニア大学プラカウ会	第1・3水 午後
		歌謡カラオケうたごえクラブ	木 午前
		はまなすカラオケ同好会	金 午前
		ひまわりカラオケ同好会	土 午前
		カラオケ健康友の会	第1・3土 午後
		健康カラオケ・ダンスサークルよねまち	日 午前
大正琴	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	木村流大正琴釧路支部	第2・4水 午前
	コアカがやき 0154-39-5070	藤朋流大正琴サークル	第1・2・3 火 午後 第3 木 午後
	音別町コミュニティセンター 01547-6-2231	木夢音の会	第2・4火 10:00～12:00
詩吟	ブラザさいわい 0154-64-9471	東・北海道岳風会釧路支部の会	不定期
		日本詩吟学院釧路支部末広吟詠会	水 午後
吹奏楽	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	釧路吹奏楽団	火・金 夜間
		釧路シンフォニックバンド	土・日 夜間
	コーチャンフォー釧路文化ホール 0154-24-5005	釧路市民吹奏楽団	不定期 夜間 月4回程度
		くしろリベルバンド	不定期 夜間 月3回程度
交響楽	コーチャンフォー釧路文化ホール 0154-24-5005	釧路交響楽団	土 夜間
		釧路ジュニアオーケストラ	土 午後
民謡	ブラザさいわい 0154-64-9471	釧路地区民謡連合会	不定期
		釧路民謡達美会	不定期
太鼓	コーチャンフォー釧路文化ホール 0154-24-5005	北海道くしろ蝦夷太鼓保存会	不定期（月4回程度）
		北海道くしろ蝦夷太鼓保存会ジュニア	不定期（月4回程度）

音 楽

種別	活動場所・問合せ先	サークル・団体名	主な活動（曜日・時間）
その他	プラザさいわい 0154-64-9471	釧路ギター合奏団	第1・3水 夜間
		釧路マンドリンアンサンブル	火 夜間
		ほっとたいむ	第1・3土 午後
		合奏集団	不定期
		釧路オカリナカリーナ	不定期
	阿寒町公民館 0154-66-2222	花笛の会（リコーダー）	水 午後
	コアかがやき 0154-39-5070	fun☆funりとみっく	第2・4水 午後
		釧路ハーモニカを楽しむ会	第2・3日 午後
	プラザよねまち 0154-43-2335	音友会（バンド）	木 午後

舞 踊

種別	活動場所・問合せ先	サークル・団体名	主な活動（曜日・時間）
フォークダンス	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	釧路フォークダンス愛好会	金 午前
	プラザさいわい 0154-64-9471	釧路フォークダンス愛好会	月 午前 午後
		釧路フォークダンス研究会	不定期
	コア鳥取 0154-53-3199	釧路コア鳥取フォークダンス愛好会	火 午後
フラダンス	コーチャンフォー釧路文化ホール 0154-24-5005	アロハ・フラ・レフア	第1～4水 午後
		ミキアラス・フラスタジオ	水 午前 木 午後
		Alohilani Megumi Hula Ohana 釧路クラス	水 午後
	コア大空 0154-91-0504	フラガール	木 午後
よさこい	プラザさいわい 0154-64-9471	ミナオ・ドーレくしろ	不定期
	コーチャンフォー釧路文化ホール 0154-24-5005	ミナオ・ドーレくしろ	不定期
	サンライフ釧路 0154-42-3554	ミナオ・ドーレくしろ	不定期
バトン トワリング	コアかがやき 0154-39-5070	ai*Land Baton club	火 夜間
	コア大空 0154-91-0504	ai*Land Baton club	土 午後
日舞	コア鳥取 0154-53-3199	芳柳流寿之桂会	水 午後

舞 踊

種別	活動場所・問合せ先	サークル・団体名	主な活動（曜日・時間）
社交ダンス	コア鳥取 0154-53-3199	コア鳥取社交ダンス	木 午後
	プラザよねまち 0154-43-2335	ダンスサークル金曜会	金 午後
		ダンスサークル悠々	木 夜間
		ダンスサークル野ばら	土 午後
		社交ダンスひまわり	(4～9月) 第1・3日 午前 (10～3月) 第2・4日 午前
		社交ダンス交流会	日 夜間
		釧路丹頂ダンススポーツクラブ	水 夜間
		ダンスサークル はしどい	第1・3水 午後
		ダンスサークルほほえみの会	火 午後
		プラザ米町 健康ダンス愛好会	(4～9月) 第2・4日 午前 (10～3月) 第1・3日 午前
		社交ダンススイング	火 夜間
ダンス	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	釧路ダンススポーツ協会	(4～9月) 第2日 午後 (10～3月) 第3日 午後
	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	MyMyの会	第1・3木 午前
	プラザさいわい 0154-64-9471	マズール・ラン	水 午前
		ロンサム・スウィングーズ	第3月/第1木 午後
	コーチャンフォー釧路文化ホール 0154-24-5005	Lexicon BE studio	水・木 夜間
その他		NAVANA DANCE STUDIO	火・金 夜間
	コア大空 0154-91-0504	マリーーン サークル	水 午前
	コーチャンフォー釧路文化ホール 0154-24-5005	フラメンコ ロッサス	不定期 月10回～12回程度
	釧路市音別町文化会館 01547-6-3515	郷土芸能 踏まつり音頭の会	木 夜間 (不定期)
	阿寒町公民館 0154-66-2222	釧路市タンチョウ鶴愛護会 (丹頂ほろろん会)	第1・3水 夜間

健 康

種別	活動場所・問合せ先	サークル・団体名	主な活動（曜日・時間）
ヨーガ	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	秋山ヨーガサークル	木 午後・夜間 金 午前
	コアかがやき 0154-39-5070	ヨーガサークル リズム	火 午前 第3日 午前
		かがやきヨーガサークル	金 夜間
	サンライフ釧路 0154-42-3554	秋山ヨーガサークル	土 午前
		リラクゼーションヨガ	月・木 午前 木 夜間
		YOGA SHANTI	水 午前

健 康

種別	活動場所・問合せ先	サークル・団体名	主な活動（曜日・時間）
エアロビクス	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	フィットネス1・2・3・4	第1～4木 夜間
	コーチャンフォー釧路文化ホール 0154-24-5005	フィットネスクラブSea's	水 午前
	コアカがやき 0154-39-5070	エアロビクスかがやき	木 午後
		ソフト★エアロビLet's Try!!	水 午後
バレトン	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	バレトン ミキ	木 夜間 金 午後
ピラティス	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	バレトン ミキ	金 午後
健康体操	コアカがやき 0154-39-5070	コアカがやき健美操サークル	第1・3金 午後
	コア鳥取 0154-53-3199	健美操サークル	第2・4火
		さわやか健美操	木 午後
		すこやか健康体操サークル	火 午後
		BODY MAKE	火 午前
		楽陶会	第2木 午前
	コア大空 0154-91-0504	らくらくリフレッシュ	金 午後 月4回
		コア大空健美操サークル	木 午前 月2回
	サンライフ釧路 0154-42-3554	楽々・健美操サークル	水 午前 月2回
		健美操サークル	月 午後
		ジャズダンスサークル美・YOU	木 午後
		歩々の会	第1・3金 午前
		日本コンディショニング運動	木 午後
	プラザさいわい 0154-64-9471	健美操サークル	火 午後・夜間 木 夜間
		ふまねっとサークルさいわい	土 午前
		体幹トレーニング釧路	水 夜間
		釧路気功の広場	水 午前
		若返りストレッチサークル	木 午前
	プラザよねまち 0154-43-2335	リズム体操	第2・4木 午前
		ふまねっとサークルよねまち	火 午前
		座・ストレッチ体操サークル	水 午前
		サークル・ガンバルーン	火 午後
	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	さわやか軽体操	第2・3・4火 午前
太極拳	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	太極拳サークル	土 午後
		釧路太極拳倶楽部	土・日 午前
ストレッチと太極舞	コアカがやき 0154-39-5070	サークル1. 2. 3. 4	土 午前

健康

種別	活動場所・問合せ先	サークル・団体名	主な活動（曜日・時間）
その他	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	笑いヨガ教室	木 午前
		スポーツ吹矢教室	第2・4火 午後・夜間
		脳の健康運動教室	火 午前
	コーチンフォー釧路文化ホール 0154-24-5005 プラザさいわい 0154-64-9471	脳の健康運動教室	火 午前
		釧路ママさんバレーボール連盟	不定期
		釧路レディース卓球協会	不定期
		釧路山岳連盟	不定期
		釧路山遊会	第1水 夜間
		くしろ山岳会	第1火 夜間
		釧路走ろう会	不定期
	阿寒町公民館 0154-66-2222	道東勤医協友の会阿寒支部 「ふまねっと」クラブ	第2・4金 午後
	コア鳥取 0154-53-3199	脳の健康運動教室	木 午前
	プラザよねまち 0154-43-2335	シニア大学 雀友会（麻雀）	日 午前・午後
		サークル「脳天気」（麻雀）	木 午後
	コア大空 0154-91-0504	高齢者健康教室「桜が丘ひびなクラブ」	水 午前
	サンライフ釧路 0154-42-3554	道東勤医協友の会緑ヶ岡支部 「ふまねっと」クラブ	第4月 午後

手工芸

種別	活動場所・問合せ先	サークル・団体名	主な活動（曜日・時間）
七宝焼	プラザよねまち 0154-43-2335	七宝虹の会	第2・4木 午前・午後
刺繍	プラザさいわい 0154-64-9471	サークルひまわり	木 午前
		戸塚刺しゅう釧路支部	第2木 午前・午後
		サークルハンズ	水 午前
手芸	阿寒町公民館 0154-66-2222	刺しゅうサークル彩の会	火 午後
	プラザさいわい 0154-64-9471	針の会	第1・3木 午前
	プラザよねまち 0154-43-2335	姦し会	火 午前
	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	手織りの会	水 午後

手工芸

種別	活動場所・問合せ先	サークル・団体名	主な活動（曜日・時間）
その他	コアカがやき 0154-39-5070	ボタンの会	第1・3水 午後
		シャドーボックス製作 3Dワールドの会	第2・4木 午前
	コア鳥取 0154-53-3199	ハンドメイドサークル・スマイル	第2・4金 午後
		アメリカン フラワー	第2土 午前～午後
	プラザさいわい 0154-64-9471	あみものサークル	月 午後
		ポームドママンの編み物クラブ	木・第4土 午後
		ハブファンクラブ	第2・4火 午後
	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	戸塚刺しゅう協会釧路支部	火 午前・午後（週変動あり）
陶芸	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	彩陶の会	火 午前
		裕器の会	水 午前
		陶（すえ）の会	水 夜間
		アーベント	火 夜間
		楽陶の会	第1～4水 午後
		陶陶（すいとう）の会	第1～4土 午後
		遊陶の会	第1～4木 午前
		釉釧の会	金 夜間
	阿寒町公民館 0154-66-2222	阿寒陶好会	火・土 午前
	コアカがやき 0154-39-5070	釉彩の会	土 午前
	コア鳥取 0154-53-3199	陶睦の会	水 午後
		釉鶴の会	土 夜間
		釉遊の会	火 午後
		真窯会	金 午後
	コア大空 0154-91-0504	サークル「陶醉」	水 夜間
		陶友	金 午前
	プラザよねまち 0154-43-2335	陶友の会	金 午前・午後
		陶粋の会	水 午前

華道・茶道・書道

種別	活動場所・問合せ先	サークル・団体名	主な活動（曜日・時間）
華道	プラザさいわい 0154-64-9471	池坊華織の会	第1木 午後
		池坊釧路東北海支部	第3金 午前
		華道正光末生流釧路支部	不定期
		華道家元池坊釧路支部	不定期
		末生流中山文甫会北海道第1支部教授会	不定期
	コアカがやき 0154-39-5070	一二三会	第4日 午前 第1・2・3金 午後
フラワーアレンジメント	コアカがやき 0154-39-5070	スノーフレーク	土 午前
	コア大空 0154-91-0504	フラワーサークル プローディア	第2・4水 午前・午後

華道・茶道・書道

種別	活動場所・問合せ先	サークル・団体名	主な活動（曜日・時間）
茶道	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	好日会	水 午後
	ブラザさいわい 0154-64-9471	茶路の会	第2・4水 午後・夜間
		裏千家淡交会釧路青年部	不定期
		雅会	土 午後
	コアカがやき 0154-39-5070	楽しむ茶会	第4金 午後
書道	ブラザさいわい 0154-64-9471	好日会	第2・4水 午前
		春墨会	第1・3水 午後
		ぐるーぷ・つき	第2・4水 午後
		書友の会	第2・4水 午前
		やさしい書	月 夜間
		翠花書会	第2～4土 午後
	コアカがやき 0154-39-5070	芳墨会	第2～4火 午前
	サンライフ釧路 0154-42-3554	翠友会	土 午前

美術・芸術活動

種別	活動場所・問合せ先	サークル・団体名	主な活動（曜日・時間）
水彩画	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	水彩画サークル四季の会	第1・2・3水 午前
	コアカ鳥取 0154-53-3199	カラーの会	第1・3土 午前
油絵	ブラザさいわい 0154-64-9471	緑の会	火 夜間
	コアカ鳥取 0154-53-3199	カラーの会	第1・3土 午前
	ブラザよねまち 0154-43-2335	絵画サークル「岬の会」	火 午後
	サンライフ釧路 0154-42-3554	アトリエLe・Lien	水 午後（第1週除く）
	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	油彩サークル空の会	第1・2・3金 午前
写真	阿寒町公民館 0154-66-2222	フォトぐるっぺ阿寒	不定期
	コアカがやき 0154-39-5070	フォトサークル・ウィング	第3土 午後
		フォトクラブ四季	第1土 午後

美術・芸術活動

種別	活動場所・問合せ先	サークル・団体名	主な活動（曜日・時間）
絵手紙	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	絵手紙路の会	第1土 午前
	コアカがやき 0154-39-5070	絵手紙なでしこの会	第2・4木 午後
	コア大空 0154-91-0504	絵手紙サークル 彩	第2・4土 午前
	サンライフ釧路 0154-42-3554	彩の会	第1・3金 午前
演劇	プラザさいわい 0154-64-9471	釧路演劇協議会	不定期
		劇団 東風（TONG-POO）	不定期
		演劇鑑賞会 くしろ演劇みたい会	不定期
その他	コアカがやき 0154-39-5070	Ten-TangleArtサークル	第3土 午後
	阿寒町公民館 0154-66-2222	阿寒サルルン画会	第2・4火 午後

文芸・創作

種別	活動場所・問合せ先	サークル・団体名	主な活動（曜日・時間）
文芸	プラザさいわい 0154-64-9471	エッセイ倶楽部「オオイカイ」	不定期
		釧路文学団体協議会	不定期
	釧路市中央図書館 0154-64-1740	新聞のコラムを読む会	第3土 午後
		エッセイを学ぶ会	第2・4水 午前
俳句	プラザさいわい 0154-64-9471	釧路俳句連盟	第1土 午後
		湿原俳句会	第4火 午後
		えぞにう俳句教室	第4土 午後
		釧路現代俳句会	第3木 午後
		あしかび俳句会	第2土 午後
		和賀江釧路句会	第3月 午後
		海霧の会	第2土 午後
	釧路市中央図書館 0154-64-1740	翠耀会	第1木 午後
		霧幻RO会	第2・4木 午後
短歌	プラザさいわい 0154-64-9471	釧路歌人会	不定期
		新墾釧路支社	不定期
		辛夷釧路支社	不定期
		ぬさまい短歌会	第3木 午後
		釧路青垣短歌会	第4土 午前
	釧路市中央図書館 0154-64-1740	こまくさ短歌会	第1・3火 午前
		新墾塾	第1土 午後
		土曜俳会（東北道現代俳句協会）	第1土 午後
		辛夷釧路支社	第3金 午前
その他	プラザさいわい 0154-64-9471	釧路川柳社	第2土 午後

教育・教養

種別	活動場所・問合せ先	サークル・団体名	主な活動（曜日・時間）
アイヌ語	プラザさいわい 0154-64-9471	釧路アイヌ文化懇話会	不定期
		釧路アイヌ語の会	不定期
	釧路市中央図書館 0154-64-1740	釧路アイヌ文化懇話会	第2土 午後
		釧路アイヌ語の会	第2・4日 午後
英会話	プラザさいわい 0154-64-9471	ザ・ニューホライズン	火 午後
		ファーストステップイングリッシュ	月 夜間
		英会話サークルJOY	土 午後
その他	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	24輝の会（ニシキノカイ）	不定期
		丹頂の会	不定期
		愉しむ会	概ね金 午前・午後 2か月に1回（奇数月）
		真砂町倶楽部	不定期
		2020の会	不定期
		粋7会（イキナカイ）	不定期
		きらっと23の会	概ね第2・4木 午後
		倖遊の会	概ね木 午後
		遊学の会	不定期
	プラザさいわい 0154-64-9471	日韓・日朝の明日を考える 釧路かささぎの会	第2土 午後
		釧路シュタイナー教育を考える会	第1・3水 夜間
		釧路地方の地名を考える会	不定期
		釧路九条の会	不定期
		月曜塾	第2月 夜間
		「週刊金曜日」読者会・くしろ	第4金 夜間
		24輝の会（ニシキノカイ）	不定期
		釧路友の会	不定期
		アフター釧路学	不定期
		釧路北ローターアクトクラブ	不定期
		釧路母と女性教職員の会	不定期
		日本ユーラシア協会北海道連合会釧路支部	不定期
		リーディングサービスコスモス	不定期
		丹頂の会	不定期
	釧路市中央図書館 0154-64-1740	リーディングサービス コスモス	第2・3木 午前
		釧路リーディングサークル VEGA ※対面朗読	水・金 午前・午後
読み聞かせ	釧路市中央図書館 0154-64-1740	おはなしネットぼんぼん	第1土 午前
	阿寒町公民館 0154-66-2222	おはなしポケット	第2・4土 午後

教育・教養

種別	活動場所・問合せ先	サークル・団体名	主な活動（曜日・時間）
その他	ブラザさいわい 0154-64-9471	釧路ドイツ語同好会	第2・4火 夜間
		美ライフスタイルレッスンin釧路	不定期
		中国語教室	月 夜間 /土 午前
		手(はんど)コミュ	第1土 午後
	釧路市中央図書館 0154-64-1740	くしろ紙芝居の会	第4土 午前
		ジスイズ朗読会	不定期
		「むかし、あったとさ」の会	第4水 午後

生活・趣味

種別	活動場所・問合せ先	サークル・団体名	主な活動（曜日・時間）
料理	阿寒町公民館 0154-66-2222	手打ちそば 菜の花の会	第4木 夜間
	コアカがやき 0154-39-5070	Tea-Timeの会	第3水・木 午前
	コア鳥取 0154-53-3199	男の料理教室	第2・4木 午前
	ブラザさいわい 0154-64-9471	釧路自然に学ぶ会	不定期
子育て	ブラザさいわい 0154-64-9471	釧路子ども劇場	不定期
		双子の会	不定期
着付け	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	雛きもの和装道	第1・2・3木 午後
	ブラザさいわい 0154-64-9471	きもの着付けはまなす会	不定期
	コアカがやき 0154-39-5070	羽衣の会	第1土 午後
		夢クラブ	第3木 午前
マジック	ブラザさいわい 0154-64-9471	くしろアラジンマジッククラブ	第3水 夜間
		釧路マジシャンズクラブ	第2・4土 夜間
ボランティア	ブラザさいわい 0154-64-9471	釧路更生保護女性会	第4木 午後
		北海道骨髓バンク推進協会 釧路骨髓バンク推進協会	第3火 夜間
		日本ボーイスカウト 北海道連盟釧路第6団	不定期
		いちの会	不定期
	阿寒町公民館 0154-66-2222	楽歩クラブ	第2火 午前
	釧路市社会福祉協議会音別支所 01547-6-2941	音別町ボランティア連絡協議会	不定期

生活・趣味

種別	活動場所・問合せ先	サークル・団体名	主な活動（曜日・時間）
その他	プラザさいわい 0154-64-9471	釧路ボードゲームクラブ	不定期
		魅力発見カラーの会	不定期
		夢のハーブガーデンづくりの会	不定期
	サンライフ釧路 0154-42-3554	サンライフ麻雀サークル	水 午後
		サンライフ麻雀同好会	金 午後
	コア鳥取 0154-53-3199	若生会	日 午後
		実用ボールペン・筆記講座	火 午後

団体活動

種別	活動場所・問合せ先	サークル・団体名	主な活動（曜日・時間）
女性団体	プラザさいわい 0154-64-9471	釧路市女性保護の会	不定期
		釧路市連合町内会女性部	不定期
		釧路地区母親大会連絡会	不定期
		新日本婦人の会釧路支部	第1・3金 午前 第1・2・4金 午前 第4金 午後 第1土 午後 第2土 午前
		I 女性会議	不定期
その他	阿寒町公民館 0154-66-2222	阿寒町老人クラブ睦会	第2・4土 午前・午後
		NPO法人後見ネットワーク阿寒	第2土 午後
		阿寒消費者協会	第1木 午前
		あかん遊遊クラブ	第1・3日 午前
	音別地区 01547-6-2231	北のビーナス発見隊	不定期
	釧路市中央図書館 0154-64-1740	釧路中途難聴者の集い 「ひだまり」	第3土 午前

各活動場所・問い合わせ一覧

○釧路市生涯学習センター（まなぼっと幣舞）

住所：〒085-0836 釧路市幣舞町4番28号

電話：0154-41-8181 FAX：0154-41-8182

○釧路市交流プラザさいわい

住所：〒085-0017 釧路市幸町9丁目1番地

電話：0154-64-9471 FAX：0154-64-9472

○コーチャンフォー釧路文化ホール（釧路市民文化会館）

住所：〒085-0055 釧路市治水町12番10号

電話：0154-24-5005 FAX：0154-24-5016

○釧路市中央図書館

住所：〒085-0015 釧路市北大通10丁目2番地

電話：0154-64-1740 FAX：0154-64-1741

○釧路市阿寒町公民館

住所：〒085-0215 釧路市阿寒町中央2丁目4番1号

電話：0154-66-2222 FAX：0154-66-3682

○釧路市音別町文化会館

住所：〒088-0117 釧路市音別町朝日2丁目81番地

電話：01547-6-3515

○釧路市中部地区コミュニティセンター（コアかがやき）

住所：〒085-0062 釧路市愛国191番5511

電話：0154-39-5070 FAX：0154-39-5071

○釧路市鳥取コミュニティセンター（コア鳥取）

住所：〒084-0907 釧路市鳥取北8丁目3番10号

電話：0154-53-3199 FAX：0154-53-3127

○釧路市東部地区コミュニティセンター（コア大空）

住所：〒085-0803 釧路市益浦1丁目20番20号

電話：0154-91-0504 FAX：0154-91-5944

○釧路市高齢者生きがい交流プラザ（プラザよねまち）

住所：〒085-0842 釧路市米町4丁目3番16号

電話：0154-43-2335 FAX：0154-43-2371

○釧路市労働者福祉センター（サンライフ釧路）

住所：〒085-0814 釧路市緑ヶ岡3丁目1番11号

電話：0154-42-3554 FAX：0154-42-3557

○釧路市障害者教養文化体育施設（サン・アビリティーズくしろ）

住所：〒084-0905 釧路市鳥取南7丁目2番20号

電話：0154-51-9865 FAX：0154-51-0161

○釧路市音別町コミュニティセンター

住所：〒088-0116 釧路市音別町中園1丁目78番地

電話：01547-6-2231（行政センター市民課）

○釧路市社会福祉協議会音別支所

住所：〒088-0116 釧路市音別町中園2丁目119番地1

電話：01547-6-2941 FAX：01547-9-5450

○釧路市音別町行政センター地域振興課（北のピーナス発見隊事務局）

住所：〒088-0192 釧路市音別町中園1丁目134番地

電話：01547-6-2231 FAX：01547-6-2434

スポーツ		
種目	活動場所	団体・サークル名
合気道	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ 0154-38-9800	合気会 合気道同好会 合気道五十宮会
アーチェリー	サン・アビリティーズくしろ 0154-51-9865	
アイスホッケー	KKS 釧路厚生社アイスアリーナ 0154-25-4592	釧路アイスホッケー連盟 釧路学校アイスホッケー連盟 北海道アイスホッケー連盟 日本アイスホッケー連盟
	ユタカアイスアリーナくしろ (釧路アイスアリーナ) 0154-54-2345	釧路アイスホッケー連盟 釧路学校アイスホッケー連盟 北海道アイスホッケー連盟 日本アイスホッケー連盟
	Nissho アイスアリーナ (春採アイスアリーナ) 0154-46-5115	釧路アイスホッケー連盟 釧路学校アイスホッケー連盟 北海道アイスホッケー連盟 日本アイスホッケー連盟
	大進スケートセンター 0154-42-2743	
インドアゴルフ	コア大空 0154-91-0504	木の実インドアゴルフ同好会
カーリング	KKS 釧路厚生社アイスアリーナ 0154-25-4592	釧路カーリング協会
	音別町カーリング場 01547-6-3377 (音別教育事務所) ※冬期のみ	
総合格闘技	サンライフ釧路 0154-42-3554	
空 手	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ (湿原の風アリーナ釧路) 0154-38-9800	浩気塾本部道場 NIIDA KARATE STUDIO 空手道一志会 チームファイト 志武館 北海道糸東会勇真塾
	鶴ヶ岱武道館 0154-41-2912	浩気塾本部道場 糸東流空手道 勇真塾
	コアかがやき 0154-39-5070	NIIDA KARATE STUDIO
	コア鳥取 0154-53-3199	空手道一志会 日本松涛館空手道連盟 釧路支部 涛孝会
	コア大空 0154-91-0504	空手道一志会 誠心塾空手道少年団 NIIDA KARATE STUDIO
	サンライフ釧路 0154-42-3554	徹誠館
	サン・アビリティーズくしろ 0154-51-9865	
弓 道	鶴ヶ岱武道館 0154-41-2912	釧路地方弓道連盟
ゲートボール	ブラザよねまち 0154-43-2335	米町ブラザゲートボール同好会
	釧路市民ゲートボール場 0154-31-1230 (スポーツ振興財団)	釧路ゲートボール協会
	鳥取ドーム 0154-53-5125	

種目	活動場所	団体・サークル名
ゲートボール	阿寒町老人健康増進センター上徹別ゲートボール場 0154-66-2120（保健福祉課）	
剣 道	鶴ヶ岱武道館 0154-41-2912	全釧路剣道連盟 釧路鶴ヶ岱剣道少年団
	コアかがやき 0154-39-5070	釧路美原剣道少年団
	コア大空 0154-91-0504	
	阿寒町スポーツセンターアリーナ 0154-66-3653	阿寒剣道スポーツ少年団
	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ （湿原の風アリーナ釧路） 0154-38-9800	全釧路剣道連盟 釧路鶴ヶ岱剣道少年団 釧路寿剣道少年団 釧路昭和剣道少年団
硬式テニス	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ （湿原の風アリーナ釧路） 0154-38-9800	釧路テニス協会 おはよう会 あけぼの
	釧路市民テニスコート 0154-37-7655	釧路テニス協会
	鳥取ドーム 0154-53-5125	
	サン・アビリティーズくしろ 0154-51-9865	
	愛国ニュータウンテニスコートA・B 0154-31-1230（スポーツ振興財団）	
	柳町テニスコート 0154-31-1230（スポーツ振興財団）	
	鶴ヶ岱テニスコート 0154-31-1230（スポーツ振興財団）	釧路テニス協会
	鳥取10号公園テニスコート 0154-31-4557（公園緑地課）	
	白樺台中央公園テニスコート 0154-31-4557（公園緑地課）	
	桜ヶ岡中央公園テニスコート 0154-31-4557（公園緑地課）	
	美原はんのき公園テニスコート 0154-31-4557（公園緑地課）	
	芦野1号公園テニスコート 0154-31-4557（公園緑地課）	
	愛国西3号公園テニスコート 0154-31-4557（公園緑地課）	
	西港臨海公園テニスコート 0154-53-3371（港湾空港振興課）	

種目	活動場所	団体・サークル名
サッカー	釧路市民サッカー場 0154-31-1230（スポーツ振興財団）	釧路地区サッカー協会 SC釧路 釧路リベラルティ
	河畔サッカー場A～C 0154-31-1230（スポーツ振興財団）	SC釧路 釧路リベラルティ
	釧路市民陸上競技場附属競技場 0154-31-1230（スポーツ振興財団）	釧路地区サッカー協会 SC釧路
柔道	釧路柔道会館（総合福祉センター内） 0154-24-1565	太平洋武徳館 釧路柔道スポーツ少年団
	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ （湿原の風アリーナ釧路） 0154-38-9800	釧路柔道連盟 釧柔会Jr 太平洋武徳館
	阿寒湖まりむ館 0154-67-2505	
銃剣道	鶴ヶ岱武道館 0154-41-2912	
水泳	アクアトピア 0154-41-6665	
	ジャパンスイミングスクール釧路 0154-24-1151	
	鳥取温水プール 0154-53-5333	
	阿寒町スポーツセンタープール 0154-66-3653	放課後水泳くらぶ あかんスポーツクラブ
スキー・スノーボード	国設阿寒湖畔スキー場 0154-67-2881	
	阿寒ロイヤルバレイ 0154-66-3422	
スピードスケート	柳町スピードスケート場 0154-22-3876	釧路スケート連盟 北海道スケート連盟
	阿寒湖畔スケートリンク 0154-67-2162	阿寒湖スケート少年団
	音別町スケートリンク 01547-6-3377（音別教育事務所）※冬期のみ	
スポンジテニス	コア大空 0154-91-0504	ひまわりスポンジテニスの会 さくらスポンジテニスの会
	サンライフ釧路 0154-42-3554	すばる オアシス スポンジテニス陣 ワンすてっぶ ほほえみ 笑み～ず ニュースターズ サンフラワー
相撲	鶴ヶ岱相撲場 0154-31-1230（スポーツ振興財団）	
ソフトテニス	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ （湿原の風アリーナ釧路） 0154-38-9800	釧路ソフトテニス協会 アンフィニッシュ アンフィニッシュJr HSG 釧路ソフトテニス合同練習会 北陽+ 釧路江南高校 男子ソフトテニス部 釧路江南高校 女子ソフトテニス部 釧路明輝高校 ソフトテニス部 釧路湖陵高校 男子ソフトテニス部 釧路湖陵高校 女子ソフトテニス部 北海道釧路北陽高等学校 ソフトテニス部 釧路レディース 釧路リバティJr. U15

種目	活動場所	団体・サークル名
ソフトテニス	釧路市民テニスコート 0154-37-7655	釧路ソフトテニス協会
	柳町テニスコート 0154-31-1230（スポーツ振興財団）	釧路ソフトテニス協会
	鶴ヶ岱テニスコート 0154-31-1230（スポーツ振興財団）	釧路ソフトテニス協会
	愛国ニュータウンテニスコートA・B 0154-31-1230（スポーツ振興財団）	
	サン・アビリティーズくしろ 0154-51-9865	
	サンライフ釧路 0154-42-3554	STC スマイル ハンの木クラブ
ソフトボール	鳥取ドーム 0154-53-5125	
	釧路市民ソフトボール場 0154-31-1230（スポーツ振興財団）	釧路ソフトボール協会 魚河協会
ソフトバレー	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ （湿原の風アリーナ釧路） 0154-38-9800	釧路ソフトバレーボール連盟
	コアかがやき 0154-39-5070	Jクラブ ドリーム おたのしみサークル 生一倶楽部 ライオンズ フレンドⅡ スマイル
	コア鳥取 0154-53-3199	サブリナ さくらんぼ サラブ セラミック WING クリオネ コスモス 鳥取西ファイン 本州クイーン 鳥西MBクラブ レッドファイアー 日本松涛館
ソフトバレー	コア大空 0154-91-0504	J・ビーンズ GET WIN さくらレディース
	サンライフ釧路 0154-42-3554	ラッキー サワーズ サンレディース MKT
	サン・アビリティーズくしろ 0154-51-9865	
	阿寒湖まりむ館 0154-67-2505	
体操競技	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ （湿原の風アリーナ釧路） 0154-38-9800	釧路体操競技連盟 シュビール体操クラブ釧路 すだJr.体操クラブ OHG体操教室 くしろ体操クラブ SPORTS小学校
体感トレーニング	コア鳥取 0154-53-3199	総合型スポーツクラブ トレスタ

種目	活動場所	団体・サークル名
トランボリン	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ (湿原の風アリーナ釧路) 0154-38-9800	釧路トランボリン協会 とらいあんぐる946 NPO法人ストローハット 釧路TCアクティヴ
	サンライフ釧路 0154-42-3554	釧路とらいあんぐる946
卓 球	コアかがやき 0154-39-5070	☆美原ビームクラブ 健遊会 健球会 RADIANCE 美原母親卓球クラブ 美原クラブ
	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ (湿原の風アリーナ釧路) 0154-38-9800	釧路卓球協会 卓球愛好会 卓球ショップワンスター
	コア大空 0154-91-0504	大空卓球サークル クラブ カトレア 南卓球サークル 興津ピンポンサークル 卓球サークル同好会 なかよし卓球クラブ らくらくリフレッシュ卓球 ひまわり卓球サークル 卓球フレンズ 青雲クラブ
	サンライフ釧路 0154-42-3554	ニコニコ卓球 木練卓球部 サンライフ卓球サークル ワンスター卓球サークル
	サン・アビリティーズくしろ 0154-51-9865	
	鳥取ドーム 0154-53-5125	
	コア鳥取 0154-53-3199	鳥西FRAU TEAM大和 つくしんぼ ノーザンT.T.C.
	農業者トレーニングセンター 0154-56-2237	
	ワンスター 0154-39-4649	
	阿寒町スポーツセンターアリーナ 0154-66-3653	あかんスポーツクラブ
	阿寒湖まりむ館 0154-67-2505	
	コア鳥取 0154-53-3199	B.T.鳥取サークル
バウンドテニス	サン・アビリティーズくしろ 0154-51-9865	
	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ (湿原の風アリーナ釧路) 0154-38-9800	釧路バウンドテニス協会
パークゴルフ	鳥取10号公園パークゴルフ場 0154-53-5125 (鳥取ドーム)	
	雲雀丘パークゴルフ場 0154-91-8406	

種目	活動場所	団体・サークル名
パークゴルフ	緑ヶ岡公園パークゴルフ場 0154-31-4557 (公園緑地課)	
	柳町パークゴルフ場 0154-31-1230 (スポーツ振興財団)	釧路パークゴルフ協会
	河畔パークゴルフ場 0154-31-1230 (スポーツ振興財団)	釧路パークゴルフ協会
	阿寒町総合運動公園パークゴルフ場 0154-66-3653 (スポーツセンター)	阿寒町パークゴルフ協会
	阿寒町自然休養村 0154-66-2857	
	音別町パークゴルフ場 01547-6-2034 (音別教育事務所)	
バスケットボール	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ (湿原の風アリーナ釧路) 0154-38-9800	釧路地区バスケットボール協会 V★STAR k-stars レバンガアカデミー ライジングスター_U12女子 ライジングスター_U15男子 富原シューティングスターズ RISING★STAR_U15女子 昭和 WINGS 附属中学校女子バスケットボール部 北海道釧路明輝高等学校バスケットボール部 釧路江南高校女子バスケットボール部 ShiningRays KUSHIRO BALLERS
	サン・アビリティーズくしろ 0154-51-9865	
	農業者トレーニングセンター 0154-56-2237	
バドミントン	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ (湿原の風アリーナ釧路) 0154-38-9800	釧路地区バドミントン協会 ノーススタージュニア釧路 チーム川田 チームエンドウ チーム牛澤 チームいわぶち 富原レッツ 育成会
	コアかがやき 0154-39-5070	はなしのぶ会
	コア鳥取 0154-53-3199	
	コア大空 0154-91-0504	DBC 羽球部 いちごクラブ
	サンライフ釧路 0154-42-3554	ビギナーズ シンドバット 野村クラブ・マル NET IN
	サン・アビリティーズくしろ 0154-51-9865	
	農業者トレーニングセンター 0154-56-2237	
	阿寒町スポーツセンターアリーナ 0154-66-3653	シャトルサークル
	阿寒湖まりむ館 0154-67-2505	

種目	活動場所	団体・サークル名
バトントワリング	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ (湿原の風アリーナ釧路) 0154-38-9800	ai*Land Baton club
	コアカがやき 0154-39-5070	ai*Land Baton club
	コア大空 0154-91-0504	ai*Land Baton club
	阿寒町スポーツセンターアリーナ 0154-66-3653	ai*Land Baton club
バレーボール	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ (湿原の風アリーナ釧路) 0154-38-9800	釧路バレーボール協会 釧路広域クラブ 北海道釧路湖陵高等学校女子バレーボール部 JRTバレーボールアカデミージャパン
	鳥取ドーム 0154-53-5125	
	サン・アビリティーズくしろ 0154-51-9865	
	農業者トレーニングセンター 0154-56-2237	
	阿寒町スポーツセンターアリーナ 0154-66-3653	阿寒湖バレーボール
フィギュアスケート	KKS 釧路厚生社アイスアリーナ 0154-25-4592	釧路スケート連盟 釧ス連(F)
	ユタカアイスアリーナくしろ (釧路アイスアリーナ) 0154-54-2345	釧路スケート連盟 釧ス連(F)
	Nissho アイスアリーナ (春採アイスアリーナ) 0154-46-5115	釧路スケート連盟 釧ス連(F)
フットサル	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ (湿原の風アリーナ釧路) 0154-38-9800	釧路フットサル連盟 釧路リベラルティ_U10 釧路リベラルティ_U12 釧路リベラルティ_U15 釧路リベラルティ_U10 (大人) 釧路リベラルティ_U8 釧路リベラルティ_U8 (大人) SC釧路サクセス SC釧路EGGS SC釧路ドリーム 釧路リバティ jr
	サン・アビリティーズくしろ 0154-51-9865	
	阿寒湖まりむ館 0154-67-2505	
フロアーカーリング	サン・アビリティーズくしろ 0154-51-9865	
ボウリング	釧路パレスボウル 0154-24-0311	
	Xーボウルイオンモール釧路昭和店 0154-55-4622	
ボクシング	サンライフ釧路 0154-42-3554	サンライフダイエットボクシング

種目	活動場所	団体・サークル名
キックボクシング	サンライフ釧路 0154-42-3554	サンライフダイエットキックボクシング
ミニテニス	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ (湿原の風アリーナ釧路) 0154-38-9800	釧路ミニテニス協会
	コアかがやき 0154-39-5070	コスモス
	阿寒町スポーツセンターアリーナ 0154-66-3653	あかんスポーツクラブ
	音別町森林体験交流センター(テイクル80) 01547-6-3344	ミニテニス同好会
ミニバスケット ボール	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ (湿原の風アリーナ釧路) 0154-38-9800	釧路地区ミニバスケットボール連盟 光陽小学校男子ミニバスケットボール同好会 昭和WINGS ライジングスター_U12女子 大楽毛ミニバスケットボール同好会 富原シューティングスターズ
	サン・アビリティーズくしろ 0154-51-9865	
	阿寒町スポーツセンターアリーナ 0154-66-3653	阿寒ミニバスケットボール少年団
ミニバレー	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ (湿原の風アリーナ釧路) 0154-38-9800	
	阿寒町スポーツセンターアリーナ 0154-66-3653	こぶし会 ファミリークラブ め組の会 あつまった会
野 球	ウインドヒルひがし北海道スタジアム 0154-37-7711	北海道軟式野球連盟釧路支部 北海道高校学校野球連盟釧路支部
	鳥取野球場 0154-31-1230(スポーツ振興財団)	釧路勤労者野球連盟 釧路学童軟式野球連盟
	鳥取7号公園野球場 0154-31-1230(スポーツ振興財団)	釧路学童軟式野球連盟
	星が浦野球場 0154-31-1230(スポーツ振興財団)	
	美原野球場 0154-31-1230(スポーツ振興財団)	
	河畔野球場A~D面 0154-31-1230(スポーツ振興財団)	北海道軟式野球連盟釧路支部 釧路勤労者野球連盟 釧路学童軟式野球連盟
	白樺台中央公園 0154-31-4557(公園緑地課)	
	阿寒町野球場 0154-66-3653(スポーツセンター)	阿寒町クレインズ
	音別町野球場 01547-6-2034(音別教育事務所)	
ラグビー	河畔ラグビー場(新釧路川緑地内) 0154-31-1230(スポーツ振興財団)	釧路ラグビーフットボール協会

種目	活動場所	団体・サークル名
陸上競技	釧路市民陸上競技場 0154-37-7722	釧路地方陸上競技協会
ローラースケート	柳町ローラースケートコース（夏季） 0154-31-1230（スポーツ振興財団）	
一輪車	コアカがやき 0154-39-5070	いちりんネットワーク（一輪車）
テニボン	コアカがやき 0154-39-5070	テニボンサークル テニボン土曜会
	コア鳥取 0154-53-3199	大楽毛テニボン同好会
モルック	ウインドヒルくしろスーパーアリーナ （湿原の風アリーナ釧路） 0154-38-9800	昴30輝の会

「釧路市生涯学習人材バンク」について

●「人材バンク」はこんな制度です

- ① 市民に生涯学習を指導したい方
・・・「人材バンク」に登録する。
- ② 学習者(指導者)から指導を受けたい方
・・・登録された情報を活用し、学習者(指導者)から習う。

《 登録方法 》

○所定の登録用紙(「釧路市生涯人材バンク登録票」)に必要事項を記入してください。

○登録用紙及び必要書類を持参のうえ生涯学習課窓口へお越しください。

※ 必要書類

- ・指導に関する資格の取得を証明できる資料
- ・活動実績がわかる資料(新聞記事、SNSの投稿記事 等)

※ 個人情報が登録、公開されることに同意する旨の文書に署名が必要です。

※ 登録用紙は、生涯学習部 生涯学習課 にあります。
また、釧路市ホームページでも登録票の用紙がダウンロードできます。

《 活用方法 》

○ここに登録されている方々に、習ってみたい方は、講師の方に直接ご連絡ください。

※ なお、直接登録者へご連絡される場合には、内容や条件などについて、よくお話しをされ、お互いが了承した上でご利用ください。

～生涯学習人材バンクの目指していること～

- ・学習者が学習成果を地域に生かすことで
 - ・自分の特技を生かせる喜び
 - ・様々な人と出会う喜び

釧路市生涯学習人材バンク(令和8年度)名簿

	区 分	指 導 分 野	氏 名	ふりがな	電 話
1	音楽	箏曲、三絃、胡弓	國 澤 秀 一	くにさわ しゅういち	91-8985
2		大正琴	佐 藤 朋 行	さとう ともゆき	51-3910
3		歌唱指導 他	桜 祐 二	さくら ゆうじ	23-0155
4	演劇	演劇全般	片 桐 茂 貴	かたぎり しげたか	42-4287
5	美術	美術手法の指導(水彩画法を含む)	マシオン恵美香	ましおん えみか	43-0697
6	茶道	茶道	尾 崎 久 子	おざき ひさこ	22-3667
7	手工芸	トールペインティング、パッチワーク	佐 藤 早 苗	さとう さなえ	41-6335
8		ペーパークラフト(湿原クラフト)	辻野 正	つじの ただし	090-9088-4937
9	語学	中国文化、中国語	田 野	でん や	080-5694-8666
10	自然	自然観察(湿原、阿寒、海岸等)	大 西 英 一	おおにし えいいち	91-6703
11	コーディネート	話し方、カラーコーディネート、マナー等	志 村 圭 子	しむら けいこ	090-2051-9765
12	技術	建設機械についての指導	加 藤 耕 蔵	かとう こうぞう	91-9167
13		デジタル通信による基本概念	飯 田 勇	いいだ いさむ	090-1524-5574
14	料理	パン、ケーキ	山 本 若 恵	やまもと わかえ	090-3777-9187
15		薬膳・食育料理教室	宮 澤 孝 子	みやざわ たかこ	080-5499-9677
16	健康	家庭でできる健康法、ツボ療法	須 藤 隆 昭	すどう たかあき	39-2589
17		自分でできる健康法	中屋敷 正 英	なかやしき まさひで	65-9811
18		ゆる体操、ゆらぎ体操	森 明 美	もり あけみ	090-3113-2223
19		水泳・水中ウォーキング・水中運動	境 美 穂	さかい みほ	090-1525-7556
		ダンス、ストレッチ、筋トレ			
20		美容、美姿勢、機能改善ストレッチ	大和田 秋秀	おおわだ あきひで	090-1388-0757
	格闘技	カポエイラ アンゴラ 釧路			
21	生活	整理収納講座	金 田 ひとみ	かねた ひとみ	080-1184-2642
22		整理収納&防災講座	輪 島 幸 子	わじま さちこ	090-3779-4720
23	体操	ストレッチ、太極拳	和 田 陽 子	わだ ようこ	090-6263-0018
24		太極拳、気功、風水学、整体	斉 藤 政 道	さいとう まさみち	090-3891-1726
25		太極拳、心意六合拳、長拳、気功	川 端 祥 央	かわばた よしひさ	090-6696-3154
26		ヨーガ、気功(練功十八法、花架拳)	秋 山 洋 子	あきやま ようこ	42-4077
27		健康体操、エアロビク技術、背骨コンディショニング等	浦 瀬 純 子	うらせ じゅんこ	46-3323
28	ダンス	ハワイアンエクササイズ、フラダンス	高 岡 未 麻	たかおか みお	080-4508-3390
29		アルゼンチンタンゴ、 女性のためのウォーキング指導	根 津 真 枝	ねづ まき	090-6877-5400
30		フォークダンス	佐 藤 繁 美	さとう しげみ	38-6124
31	コミュニケーション	ボードゲーム・カードゲームを通じた知育・療育	内 田 雅 子	うちだ まさこ	080-5576-1743
32		アンガーマネジメント入門講座	鎌 田 純 子	かまだ じゅんこ	090-5952-9168
		アンガーマネジメント体験会～心の整理術～			

釧路市生涯学習ハンドブック

《 編集・発行 》

〒085-0016

釧路市錦町2番4号 フィッシャーマンズワークスMOO 4階

釧路市教育委員会 生涯学習部 生涯学習課

TEL : 0154-31-4579 (直通)

FAX : 0154-22-9096