

# 令和5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  
・・・ P 1 ～ P 1 1  
文化活動の場所を知りたい、問い合わせをしたい方 ・・・ P 1 2
- 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  
・・・ P 1 3 ～ P 2 1
- 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】 ・・・ P 2 2

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登録者	23 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
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

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1～3水 午後
		女声合唱「グリーンエコー」	第1～4火 午前
		百合の花合唱会（女声）	土 午前
		おうたの会（女声）	第2・4土 夜間
		混声合唱団音の虹	水 夜間
		ズイングアカデミー	日 午後
	市民文化会館 0154-24-5005	釧路少年少女合唱団	土 午前・午後
カラオケ	プラザよねまち 0154-43-2335	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
		東栄山の手カラオケ同好会	火 午前
		すみれカラオケ同好会	水 午前
		口笛の会	木 夜間
		シニア大学プラカラ会	第1・3水 午後
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 第2土 午後
		藤朋流大正琴サークル	金（月2回） 午後
	阿寒町公民館 0154-66-2222	木村流大正琴 阿寒嶺会	第1・3火 午前
	コアかがやき 0154-39-5070	藤朋流大正琴サークル	第3木 午後
	コア鳥取 0154-53-3199	釧路キーハーブアンサンブル	第1・3水 夜間
詩吟	プラザさいわい 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
交響楽	市民文化会館 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
民謡	コア鳥取 0154-53-3199	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	コア鳥取 0154-53-3199	学生民謡・三味線	第2・4日 午前
太鼓	市民文化会館 0154-24-5005	北海道くしろ蝦夷太鼓保存会	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	月 夜間
		ほっとたいむ	第2・3土 午後
		合奏集団	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	水 午後 木 午前
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	第1～4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
		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	市民文化会館 0154-24-5005	アロハ・フラ・レフア	第1～4水 午後
		プアメリア フラファミリーkushiro	水 午前 木 午後
		Alohilani Megumi Hula Ohana 釧路クラス	火・水・木 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
	市民文化会館 0154-24-5005	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 午後
	コア大空 0154-91-0504	ai*Land Baton club	土 午後
日舞	プラザさいわい 0154-64-9471	音羽流舞踊同好会	第1・3木 午後
	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	コアかがやき 0154-39-5070	どんぐりの会	木 午後
	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
		白バラの会	土 夜間
		社交ダンスひまわり	第1・3日 午前(4~9月)   第2・4日 午前(10~3月)
		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
		金れん花の会	金 夜間
		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	第2・4日 午前(4~9月)   第1・3日 午前(10~3月)
	社交ダンススイング	火 夜間	
まなぼっと幣舞 0154-41-8181	釧路ダンススポーツ協会	第3日 午後	
ダンス	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	MyMyの会	第1・3・4木 午前
	プラザさいわい 0154-64-9471	釧路ミステリーロード	土・第2金 午後
		マズール・ラン	水 午前
コア大空 0154-91-0504	マリーン サークル	水 午前	
その他	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	櫻川流江戸芸かっぽれ釧路道場	第1土 午前   第2土 午後
	市民文化会館 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
バレエサークル スプリング		火 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・夜間
	プラザさいわい 0154-64-9471	ヨークの会	火 午前
	阿寒町公民館 0154-66-2222	阿寒ヨーガサークル	木 夜間
	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 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	木 夜間
	市民文化会館 0154-24-5005	フィットネスクラブSea's	水 午前
	コアかがやき 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	コアかがやき 0154-39-5070	コアかがやき健美操サークル	第1・3金 午後
		健美操サークル	第2・4火
	コア鳥取 0154-53-3199	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1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	シニア体操サークル	木 午前 月1回
		健美操サークル	月 午後 水 午前
		ジャズダンスサークル美 YOU	木 午後
		歩歩の会	第1・3金 午前
	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
		いきいき体操	金 午後
		ふまねっとサークルさいわい	土 午前・午後
		体幹トレーニング釧路	水 夜間
	プラザよねまち 0154-43-2335	釧路気功の広場	水 午前
		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
まなぼっと幣舞 0154-41-8181	サークル・ガンバルーン	火 午後	
	ふまねっと ぬさまい	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
ストレッチと太極拳	コアかがやき 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
	市民文化会館 0154-24-5005	脳の健康運動教室	火 午前
	プラザさいわい 0154-64-9471	釧路ママさんバレーボール連盟	不定期
		卓球 釧路レディース卓球協会	不定期
		登山 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	

## 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	サークルハンズ	水 午前
		サークルひまわり	木 午前
		刺しゅうサークルステッチ	第1・3火 午前・午後
	阿寒町公民館 0154-66-2222	刺しゅうサークル彩の会	火 午後
手芸	プラザさいわい 0154-64-9471	ダネラ会	第2・4土 午前・午後
		針の会	第1・3木 午前
		ダネラマットの会	第3水 午前・午後
	プラザよねまち 0154-43-2335	姦し会	火 午前
手織り	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	手織りの会	水 午後
パッチワーク	コア大空 0154-91-0504	キルトサークル「遊」	第4火 午前・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	コアかがやき 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
	プラザさいわい 0154-64-9471	戸塚刺しゅう協会釧路支部	第2木 午前・午後
		あみものサークル	月 午後
まなぼっと幣舞 0154-41-8181	戸塚刺しゅう協会釧路支部	第4火 午前・午後	
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	第1～4水 夜間
		アーベント	火 夜間
		楽陶の会	第1～4水 午後
		陶陶（すいとろ）の会	第1・2・4土 午後
		遊陶の会	第1～4木 午前
	阿寒町公民館 0154-66-2222	阿寒陶好会	火・土 午前
	コアかがやき 0154-39-5070	陶の会 遊楽	木 午前
		コアかがやき 遊陶の会	金 午前
		釉彩の会	火 夜間
		本陶会	土 午前
	コア鳥取 0154-53-3199	須恵の会	水 午前
		陶睦の会	水 夜間
		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「陶源」	水 午後
		サークル「陶酔」	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
		華道正光未生流釧路支部	不定期
		釧路未生会	第2・4水 夜間
		未生流中山文甫会北海道第一支部教授会	不定期
		華道家元池坊釧路支部	不定期
		東池坊・宗徧流正伝庵釧路支部	不定期
		華道家元池坊希翠会	不定期
コアかがやき 0154-39-5070	一二三会	第4日 午前	
フラワーアレンジメント	コアかがやき 0154-39-5070	スノーフレーク	水 夜間(5~10月) 土 午前(11~4月)
	コア大空 0154-91-0504	フラワーサークル ブローディア	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
	プラザさいわい 0154-64-9471	茶路の会	第1・3水 夜間
		東池坊宗徧流正伝庵釧路支部	不定期
		裏千家淡交会釧路青年部	不定期
		雅会	土 午後
コアかがやき 0154-39-5070	楽しむ茶会	第4金 午後	
コア鳥取 0154-53-3199	好日会	第2・4水 午前	
書道	プラザさいわい 0154-64-9471	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
	コアかがやき 0154-39-5070	芳墨会	第2～4火 午前
		日本習字教室	日 午前
	コア鳥取 0154-53-3199	日本習字教室	日 午後
	プラザよねまち 0154-43-2335	プラザ書道教室	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1～3水 午前
		水彩画サークルたんぽぽの会	第1・2・4土 午後
	コア鳥取 0154-53-3199	水彩画教室やちぼうず	日 午前
		カラーの会	第1・3土 午前
コア大空 0154-91-0504	サークル彩華	水 午前	
油絵	プラザさいわい 0154-64-9471	緑の会	火 夜間
	コア鳥取 0154-53-3199	カラーの会	第1・3土 午前
	プラザよねまち 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	サンライフ絵画サークル	水 午後（第1週除く）
	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	油彩サークル「朱の会」	第1・2・3金 午後
写真	阿寒町公民館 0154-66-2222	フォトぐるっぺ阿寒	第2木 夜間
	コアかがやき 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
	コアかがやき 0154-39-5070	絵手紙サークルなでしこの会	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
彫塑	プラザさいわい 0154-64-9471	アトリエ彫塑集団	金 午後
演劇	プラザさいわい 0154-64-9471	くしろ高齢者劇団	不定期
その他	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
	釧路市中央図書館 0154-64-1740	近代文学を読む会0B会	第4土 午後
		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
		翠耀会	第1木 午後
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2・4火 午後
		長月会	第2土 午後
		えぞにう俳句教室	第4土 午後
		きづな俳句会	第2木 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
短歌	プラザさいわい 0154-64-9471	釧路歌人会	不定期
		新壘釧路支社	第1土 午後
		辛夷釧路支社	第3金 午前・午後
		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
		新壘短歌会・荒潮塾	第4土 午後
その他	プラザさいわい 0154-64-9471	釧路川柳社	第2土 夜間

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	
	釧路市中央図書館 0154-64-1740	釧路アイヌ文化懇話会 釧路アイヌ語の会	第2金 午後 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 夜間	
		ファーストステップイングリッシュ	月 夜間	
		ルナの会	月 午後	
		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	概ね 木 午前	
		愉しむ会	第2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	
		おはこ会	不定期	
		もっとわくわく倶楽部	概ね 木 午前	
	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	
		市民フォーラム946	第1木 夜間	
		釧路九条の会	不定期	
		月曜塾	第2月 夜間	
		おはこ会	不定期	
		「週刊金曜日」読者会・くしろ	不定期	
		24輝の会（ニシキノカイ）	不定期	
		くしろ聞きあい会	不定期	
		丹頂の会	不定期	
	釧路キノコの会	不定期		
	釧路市中央図書館 0154-64-1740	霧幻RO会	第2・4木 午後	
		釧路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	
	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2火 午前・午後
		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	プラザさいわい 0154-64-9471	釧路ドイツ語同好会	第1～3火 夜間
		フランス語友の会	木 午前
		美ライフスタイルレッスンin釧路	不定期
		中国語教室	金 夜間 土 午後
	釧路市中央図書館 0154-64-1740	朗読グループ名優座	火 午後
		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
	コアかがやき 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
子育て	プラザさいわい 0154-64-9471	釧路子ども劇場	不定期
	音別町福祉保健センター（ほほえみ） 01547-9-5151	えくぼクラブ	火 10:00～12:00
着付け	まなぼっと幣舞 0154-41-8181	雛きもの和装道	第1・3木 午後
	プラザさいわい 0154-64-9471	きもの着付けはまなす会	不定期
	コアかがやき 0154-39-5070	羽衣の会	第1土 午後
	コア鳥取 0154-53-3199	夢クラブ	第2・3木 午前
マジック	プラザさいわい 0154-64-9471	くしろアラジンマジッククラブ	第3木 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	プラザさいわい 0154-64-9471	釧路更生保護女性会	第4木 午後
		北海道骨髄バンク推進協議会釧路骨髄バンク推進協会	第3水 夜間
		日本ボーイスカウト北海道連盟釧路第6団	不定期
	阿寒町公民館 0154-66-2222	ダルマ奉仕部会	第1土 午後
	楽歩クラブ	第2・4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	
その他	プラザさいわい 0154-64-9471	北日本和装研究所	第3土 午後
		釧路ボードゲームクラブ	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

## 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	I（アイ）女性会議釧路支部	不定期
		釧路市女性保護の会	第2水 午後
		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2土 午前
	阿寒町公民館 0154-66-2222	阿寒女性ボランティアの会	第1水 午前
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	北海道中途難失聴協会釧路支部	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1号  
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）
- 釧路市音別町福祉保健センター（ほほえみ）**  
住所：〒088-0116 釧路市音別町中園2丁目119番地1  
電話：01547-9-5151 FAX：01547-6-3016
- 釧路市社会福祉協議会音別支所**  
住所：〒088-0115 釧路市音別町本町3丁目50番地  
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（北のビ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 (湿原の風アリーナ釧路) 0154-38-9800	合気会
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
	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
	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 (音別生涯学習課) ※冬期のみ	
総合格闘技	サンライフ釧路 0154-42-3554	徹誠館
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 世界総極真高橋道場釧路支部 空手道一志会
	鶴ヶ岱武道館 0154-41-2912	浩気塾本部道場
	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

種目	活動場所	団体・サークル名
ゲートボール	プラザよねまち 0154-43-2335	米町プ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	
	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
	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	
	阿寒町総合運動公園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
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
	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)	



種目	活動場所	団体・サークル名
硬式テニス	西港臨海公園テニスコート 0154-53-3371 (港湾空港振興課)	
サッカー	釧路市民サッカー場 0154-31-1230 (スポーツ振興財団)	(公財)北海道サッカー協会 釧路サッカー協会 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
	阿寒町総合運動公園多目的広場 0154-66-3653 (スポーツセンター)	SC釧路 U-15
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
	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	
	阿寒町総合運動公園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
	阿寒湖畔スポーツ広場スケートリンク 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 (音別生涯学習課) ※冬期のみ	

種目	活動場所	団体・サークル名
スポンジテニス	コア鳥取 0154-53-3199	
	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 暉 ワンすてっぷ 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
	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 トラスト ハンの木 サンライトテニス
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	サブリーナ 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

種目	活動場所	団体・サークル名	
ソフトバレー	コア大空 0154-91-0504	J・ビーンズ GET WIN	
	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		
	阿寒町総合運動公園スポーツセンターアリーナ 0154-66-3653	ソフトバレーボール同好会	
	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 シュピール体操クラブ釧路	
トランポリン	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	釧路トランポリン協会 レインボーキッズ とらいあんぐる946	
	サンライフ釧路 0154-42-3554	釧路トランポリンキッズ	
卓球	コアかがやき 0154-39-5070	☆美原ピンポンクラブ 健遊会 健球会 RADIANCE 美原母親卓球クラブ 美原クラブ ザ・ピンポンズ 若駒会	
	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 釧路市家庭婦人卓球連絡協議会	
	コア大空 0154-91-0504	大空卓球サークル 興津ピンポンサークル 南卓球サークル さくらピンポンクラブ 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	ニコニコクラブ サンライフ卓球サークル 木練卓球部 ワンスター	
	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		
	阿寒町総合運動公園スポーツセンターアリーナ 0154-66-3653	阿寒町卓球スポーツ少年団 あかんスポーツクラブ	
	阿寒湖まりむ館 0154-67-2505		

種目	活動場所	団体・サークル名	
バウンドテニス	コア鳥取 0154-53-3199	B.T. 鳥取サークル	
	サン・アビリティーズくしろ 0154-51-9865		
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		
	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 (音別生涯学習課)		
バスケットボール	ウインドヒルクしろスーパーアリーナ (湿原の風アリーナ釧路) 0154-38-9800	(一財) 北海道バスケットボール協会 釧路地区バスケットボール協会	
	青雲台体育館 0154-91-5117		
	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		
	阿寒町総合運動公園スポーツセンターアリーナ 0154-66-3653	バスケットボール同好会	
バドミントン	ウインドヒルク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	
	コアかがやき 0154-39-5070	はなしのぶ会 ZAKIKO	
	コア鳥取 0154-53-3199		
	コア大空 0154-91-0504	DBC いちごクラブ	
	サンライフ釧路 0154-42-3554	ビギナーズ 野村クラブ・マル ウィング	シンドバット 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		

種目	活動場所	団体・サークル名
バドミントン	阿寒町総合運動公園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	
バトントワリング	ウインドヒルクしろスーパーアリーナ (湿原の風アリーナ釧路) 0154-38-9800	
	コアかがやき 0154-39-5070	ai*Land Baton club
	コア鳥取 0154-53-3199	
	コア大空 0154-91-0504	ai*Land Baton club
	阿寒町総合運動公園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	ウインドヒルク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
	青雲台体育館 0154-91-5117	釧路シニアバレー
	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	
	阿寒町総合運動公園スポーツセンターアリーナ 0154-66-3653	阿寒湖ミルキーズ少年団
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)
	釧路アイスアリーナ 0154-54-2345	釧路スケート連盟 釧ス連(F)
	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	ウインドヒルクしろスーパーアリーナ (湿原の風アリーナ釧路) 0154-38-9800	(一社)北海道フットサル連盟 釧路フットサル連盟
	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	
フローアーカーリング	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-ボウルイオンモール釧路昭和店 0154-55-4622	

種目	活動場所	団体・サークル名
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
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
	阿寒町総合運動公園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
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
	サン・アビリティーズくしろ 0154-51-9865	
	阿寒町総合運動公園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	
	阿寒町総合運動公園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 北海道高等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)	
	阿寒町総合運動公園野球場 0154-66-3653 (スポーツセンター)	
	音別町野球場 01547-6-2034 (音別生涯学習課)	

種目	活動場所	団体・サークル名
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
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	コアかがやき 0154-39-5070	いちりんネットワーク（一輪車）
テニポン	コアかがやき 0154-39-5070	テニポンサークル テニポン土曜会
	コア鳥取 0154-53-3199	大楽毛テニポン同好会

## 「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。

※ 個人情報登録、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、  
直接電話いただくか、生涯学習課(31-4579)へご連絡ください。

※ 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
  - ・自らが社会に役立っている喜びを感じていただくこと。
- ・これから学習を始めようとする市民の方に学習機会を提供するため、広く人材の発掘、養成を行っていくこと。



釧路市生涯学習人材バンク(令和5年度)名簿

区分	指導分野	氏名	ふりがな	電話
音楽	箏曲、三絃、胡弓	國澤 秀一	くにさわ しゅういち	91-8985
	大正琴	佐藤 朋行	さとう ともゆき	51-3910
	歌謡指導 他	桜 祐二	さくら ゆうじ	23-0155
	歌謡指導	桜 美香	さくら みか	91-1668
	民謡 江差追分	片桐 ルミ子	かたぎり るみこ	24-4033
音楽・舞踊	長唄、三味線、日本舞踊	櫻庭 清美	さくらば きよみ	43-1380
演劇	演劇全般	片桐 茂貴	かたぎり しげたか	42-4287
美術	銅版画技術指導	マシオン恵美香	ましおん えみか	43-0697
茶道	茶道	尾崎 久子	おざき ひさこ	22-3667
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
語学	中国文化、中国語	田 野	でん や	080-5694-8666
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
コーディネイト	話し方、カラーコーディネイト、マナー等	志村 圭子	しむら けいこ	090-2051-9765
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
	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
料理	パン、ケーキ	山本 若恵	やまもと わかえ	090-3777-9187
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
	アロマセラピー	菊地 明子	きくち あきこ	090-1387-5085
	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
	ゆる体操、ゆらぎ体操	森 明美	もり あけみ	090-3113-2223
	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			
	大人のための絵本セラピー	大津 洋子	おおつ ようこ	090-8270-2637
	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			
生活	整理収納講座	金田 ひとみ	かねた ひとみ	080-1184-2642
体操	ストレッチ、太極拳	和田 陽子	わだ ようこ	090-6263-0018
	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
	心意六合拳、太極拳、少林拳、気功	川端 祥央	かわばた よしひさ	090-6696-3154
	ヨーガ、花架拳(気功)	秋山 洋子	あきやま ようこ	42-4077
	健康体操、エアロビック技術、親子ピクス、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
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
	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
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
ファッション	ファッション	城下 淑恵	しろした よしえ	080-6067-5217

# 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フ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