



施設案内

市民の自主的な生涯学習活動を推進する拠点施設として、とまこまい市民カレッジや子ども体験教室、高齢者のための長生大学を開設。70団体以上のサークルが活動中。サークルまつりや、企画展示、視聴覚機器の貸出しも行っている。

- ◎開館時間：9:00～21:00 ◎休館日：年末年始(12/29～1/3)
- ◎施設利用及び料金：利用目的によって料金が異なるので、窓口またはホームページ等で確認を。
- ◎駐車場：駐車場は台数に限りがあるので、できる限り公共交通機関のご利用を。

とまこまい市民カレッジのご案内 ※全て道民カレッジ連携講座です。

曜	講座・教室名	講師	期間	回数	時間	定員	受講料・教材費等(円)	
月	①健康寿命を延ばす体すっきりヨガ	土田 俊雄	10/25～11/29	6	14:00～15:30	15	受1,530 教なし	
	②月曜の朝はレッツZUMBA!! ～楽しくダンスエクササイズ～	Yumeko	10/25～12/27	10	10:00～11:00	10	受2,500 教なし (別途保険料あり)	
	③月曜の朝はレッツZUMBA!! ～冬こそ脂肪燃焼だ!～	Yumeko	1/17～3/14	9	10:00～11:00	10	受2,250 教なし (別途保険料あり)	
火	④冬こそ健康ウォーキング ～仲間と一緒に歩きますか～ ※外を歩きます	中川 良助	10/12・26・11/9・23・ 12/7・21・1/11・25・ 2/8・22	10	9:30～11:30	20	受2,500 教なし (別途保険料あり)	
	⑤60代これからの人生をもっと 身軽に快適に～おしゃれ終活⑥～	田中 陽子	11/2～11/16	3	10:00～11:30	10	受1,125 教1,650	
水	⑥英語を英語で理解し音読を 楽しむ講座	ナイアージス都美子	11/10～12/15	6	13:30～15:30	10	受3,000 教500	
木	⑦はじめての家庭菜園講座	飛塚亜紀子	10/7～10/21	3	13:30～15:00	15	受765 教なし	
	⑧指ヨガ健康講座 ～血流改善・免疫力UP・ 健康人生の秘訣教えます～	小松 孝男	10/7～10/21	3	10:00～11:30	10	受1,125 教500	
	◎北洋大学「市民講座」～言語と文化～							
	日本語と文化 ～外国人の視点を加味して～	教授 奥村 訓代	11/4	4	18:30～20:00	30	受1,500 教なし	
「ありがとう」は本当に有難いのか ～遊牧文化と言語～	講師 植田 尚樹	11/11						
英単語と文化 ～語源からせまる英語の世界～	講師 福嶋 剛司	11/18						
「陰陽思想」が中国と日本の言語 と文化に与えた影響	講師 馮 一峰	11/25						
金	⑩マスクをしても映えるメイク	太田ちさと	10/22・11/5・19	3	10:00～11:30	10	受1,125 教1,575	
	⑪あの日にかえりたい～高校生気分 で文学と歴史の醍醐味を味わおう～ 「忠臣蔵・復讐を科学する」	当館館長 三塚 弘	11/19～12/3	3	18:00～19:30	15	受765 教435	
日	⑫ちょこっとさんぽ ～はじめてのウトナイ湖～ ※外を歩きます 現地集合	沿辺の会 菊地 綾子	10/10(小雨実施) 悪天候時10/17に延期	1	9:00～11:00	10	受500 教なし (別途保険料あり)	
	⑬～色でわかる心のセルフチェック～ あなたのオーラは何色?	中野 静代	10/17・24	2	13:00～15:00	10	受1,000 教600	

とまこまい市民カレッジの申込方法

- 受付期間：9月1日(水)～9月20日(月)まで(当日消印・送信分有効)※FAXは開館時間内に限る。
- 対象者：市内に在住または勤務する15歳以上の方
- 申込方法：
 - ・はがきまたはFAX(33-8133)に
 - ⇒ ①希望講座(複数講座申込可)②住所③郵便番号④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥性別⑦電話番号
 - ⑧職業⑨日中の連絡先(申込結果通知用)を記入し、当センターに郵送もしくは送信
 - ・ホームページ&窓口でも申込み可能
- 受講決定：応募者多数の場合は、抽選で決定。結果は受講決定者にははがき(はがき代は後日納入)で、抽選に外れた方には電話で通知(定員に満たない講座は随時受付。申込人数が少ない場合は講座中止の可能性あり)
- その他：受講料と教材費は事前納入。納入方法は受講決定時に通知。

ホームページのアクセスは
ここから☞

