

# 2021年度 市民学園講座 子育て応援講座

## ボディメイク ヨガ

アクティブに動いて体を鍛えつつも、呼吸法でしっかり  
リラックスもできるメニューとなっています。



**日時** 5月11日(火)・18日(火) (全2回)

**10時～11時30分**

**会場** 釧路市生涯学習センター 4階 和室

**講師** ヨガインストラクター さとみ グッド智仁氏

**対象** 市内在住者で未就学児童(6歳まで)がいっしょに保護者の方  
(それ以外の方も開催日の1週間前、定員の空きがあれば参加できます)

**定員** 20名(定員になり次第締切ります)

**受講料** 270円×2回(540円)

**持ち物** 【マスク着用・動きやすい服装で】

ヨガマットまたは大判タオル・飲み物・筆記用具

**4月14日(水)から下記の電話または窓口にて受付いたします。**

受付時間 8:50～20:30(月曜休館)

一般財団法人釧路市民文化振興財団 釧路市幣舞町4番28号

(釧路市生涯学習センター内)

0154-41-8181

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、今年度は託児がございませんのでご容赦願います。