

令和3年度 市民学園講座 子育て応援講座

美姿勢・ひきしめ

# ピラティス



眠った筋肉を呼び覚まし、美しい姿勢を呼び覚ましましょう！

日時：令和3年6月2日（水） 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：ピラティスインストラクター 米木 萌 氏

対象：市内在住者どなたでもお申し込みできますが、  
未就学児童（6歳まで）をお持ちの方を優先します。

定員：20名（定員になり次第締切ります）

受講料：270円

持ち物：ヨガマットまたは大判タオル・飲み物・筆記用具

※マスク着用・動きやすい服装で

5月6日（木）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。

預け先についてお困りの方は、下記の子育て支援拠点センターまでお問い合わせください。

釧路市東部子育て支援拠点センター（釧路市春採4丁目19番1号） ☎ 0154-65-9912

釧路市中部子育て支援拠点センター（釧路市芦野3丁目10番9号） ☎ 0154-38-5037

釧路市西部子育て支援拠点センター（釧路市鳥取北4丁目21番8号） ☎ 0154-65-6112