

令和3年度 市民学園講座 子育て応援講座

体幹トレーニング教室

日常の美しさは美姿勢！疲れもリセット

日時：7月20日（火）・27日（火）（全2回）

10時～11時30分

会場：釧路市生涯学習センター 2階 多目的ホール

講師：カポエイラ流 体幹トレーニング講師

大和田 秋秀 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：24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：上靴・汗拭きタオル・飲み物・筆記用具

※マスク着用・動きやすい服装で



受講者個々の姿勢を確認し、講師から個別アドバイスがあります

6月23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。

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いただくと預け先を紹介していただけます。

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