

令和3年度 市民学園講座 子育て応援講座

心と体のストレス解消

ソフトヨガ

申込受付日

10月13日(水)より



日時：11月10日・17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：東京瑜伽大学 教授 秋山 洋子 氏

対象：市内在住者どなたでもお申し込みできますが、

開催日1週間前までは未就学児童(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：受講料270円×2回(540円)

持ち物：ヨガマットまたは大判タオル・飲み物・動きやすい服装・
筆記用具 ※マスク着用

※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。

次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

お申し込み・お問い合わせ

一般財団法人 釧路市民文化振興財団

(〒085-0836 釧路市幣舞町4番28号 釧路市生涯学習センター内)

TEL 0154-41-8181 8:50～20:30

http://www.kushiro-bunka.or.jp/manabo/ (月曜休館)

