

令和4年度 市民学園講座

子育て応援講座

ボディリメイクヨガ

申込受付日

4月27日(水)より

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24日(火)・31日(火) 場所 釧路市生涯学習センター
10時～11時30分 2階 多目的ホール

講師 ヨガインストラクター ^{さとみ}グッド智仁氏

対象・定員

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。

20名(定員になり次第締切ります)

受講料・持ち物

270円×2回(540円)

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

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度も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
(月曜休館)

<http://www.kushiro-bunka.or.jp/manabo/>