

申込受付日

9月14日(水)より

ソ フ ト

ヨ ガ

若さと健康を目標に
一緒にヨガを体験してみませんか

心と体の
ストレス
解消

日時

10月11日(火)・18日(火)
10時～11時30分

場所

釧路市生涯学習センター
2階 多目的ホール

受講料

540円(270円×2回分)

定員

20名(定員になり次第締切ります)

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。

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

東京瑜伽大学 教授

秋山 洋子 氏

※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 (月曜休館) 8:50～20:30

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