

令和5年度市民学園講座

託児付き

子育て応援講座

日常の美しさは姿勢 疲れもリセット

# 体幹トレーニング

一人一人の姿勢をチェック！  
あなたの体の不調を改善します

申込受付日

8月18日(金)より

日時

令和5年

9月20・27日(水) 10:00  
～11:30

場所

釧路市生涯学習センター  
2階 多目的ホール

持ち物

ヨガマットまたは大判タオル・上靴  
飲み物・動きやすい服装・筆記用具

講師 体幹・姿勢改善トレーナー  
大和田 秋秀 氏

受講料 540円(2回分)

定員 20名(先着順)

対象

未就学児童(6歳まで)を  
お持ちの市内在住者

※開催日1週間前に空きが  
あればどなたでも受講可能

託児

2階ちびっこルームにて  
1歳から4歳児をお預かり  
します

託児無料

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)

8:50～20:30

TEL 0154-41-8181 (月曜休館)

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

釧路市生涯学習センター  
Kushiro Lifelong Learning Center

まなぼと幣舞  
MANABOTTO NUJAMAI 幣舞