

令和5年度市民学園講座

託

児

付

き

子育て応援講座

美姿勢・ひきしめ

# ピラティス



日時

令和5年

10月31日(火)

10:00  
~11:30

申込受付日

10月4日(水)より

場所

釧路市生涯学習センター  
4階 和室

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

講師

ピラティスインストラクター  
米木 萌 氏

対象

未就学児童(6歳まで)を  
お持ちの市内在住者

費用

受講料 270円

※開催日1週間前に空きが  
あればどなたでも受講可能

定員

20名(先着順)

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)

TEL 0154-41-8181 (8:50~20:30)

(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  
MANABOTTO NIJAMAI 幣舞