

令和5年度市民学園講座

託児付き子育て応援講座

心と体のストレス解消

# ソフトヨガ

申込受付日  
11月2日(木)より

日時

令和5年

11月29日・12月6日(水) 10:00 ~ 11:30

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・筆記用具・動きやすい服装

講師 東京瑜加大学  
教授 秋山 洋子 氏

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

受講料 540円（2回分）

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)

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 NUJAMA