

令和7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

希望者の一人一人の
悩みにアドバイス!

体幹トレーニング

〔開催日時〕

9/3・10(水)

10:00～11:30

〔講師〕

体幹トレーニング講師

大和田 秋秀氏

〔開催場所〕

生涯学習センター

2階 多目的ホール

〔持ち物〕

飲み物・筆記用具・上靴

※動きやすい服装

〔費用〕 540円(2回分)

〔定員〕 20名(先着順)

〔対象〕

未就学児をお持ちの市内在住者

※開催日1週間前に空きがあれば
市内在住者はどなたでも受講可能

<申込受付日>

8月6日(水)より

託児無料

2階ちびっこルームにて

1歳から4歳をお預かりします

お申し込み・お問い合わせ

(〒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/>

一般財団法人 釧路市民文化振興財団

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

まなぼと
MANABOTTO NIJUMAI 幣舞