

令和8年度市民学園講座

託児付き

子育て応援講座

— 日常を支える身体を無理なく整える —

8/5 水
受付開始

体幹トレーニング

〔開催日時〕

9/2・9 (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

※一人一人の身体の悩みにアドバイス (希望者)

〔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

お申し込みは電話、当館窓口
または右記 QR コードからできます
(QR コードが繋がらない場合は
お電話でお申し込みください。)



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

まなほっと 幣舞
MANABOITTO NUJAMAI 幣舞