

(一財) 釧路市民文化振興財団
「釧路市交流プラザさいわい」
共催「釧路市子育て支援総合センター」

簡単にできる心身健康法

【心の健康】自律神経の不調を改善しよう！

【体の健康】背骨の歪みを改善しよう！



パパとお子さんの
見学できるスペース
もあります！

日 時：令和8年9月12日（土） 10時～11時30分

場 所：釧路市交流プラザさいわい 3階 小ホール

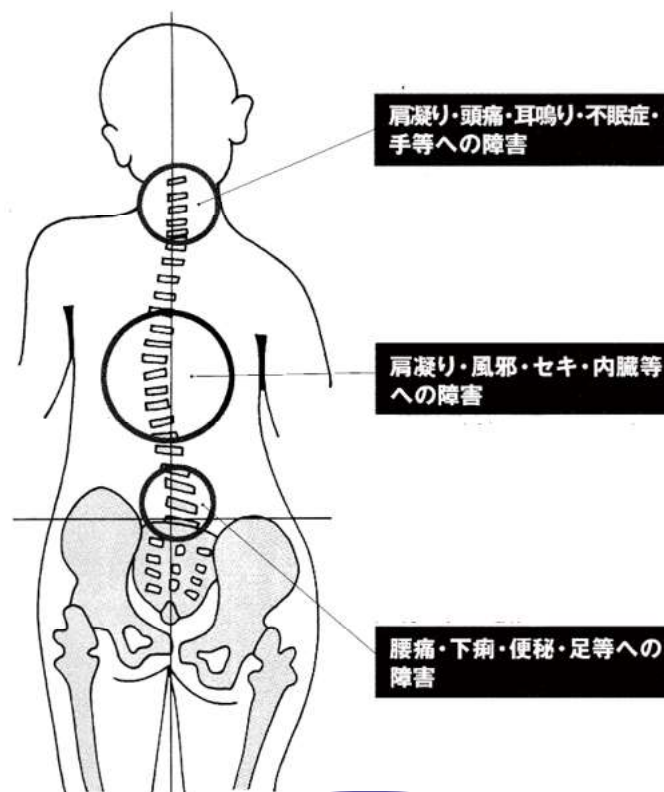
対 象：就学前のお子さんをお持ちのお母さん

定 員：12名（先着順）

講 師：整体院トボス 院長 中屋敷 正英 氏

参加料：無料

※託児はありません



「心の健康」・「体の健康」をテーマに
専門の整体師さんによるアドバイスをしてもらい
日常の疲れを取りませんか！



受付開始 令和8年8月12日（水） 9時～

申込み先 釧路市子育て支援総合センター

（月～土 9時～17時）

TEL65-9912