楽しく歩きつづけるために

気軽に座って 足パタ体操教室



軽食付

歩くことは
クスリ！
健康維持のコツを
学びませんか？

材料費１人600円



日時	令和８年**12月13日**（日）11:00～12:30
講師	**年森 記美代氏** 美容構造矯正セラピスト「ビューティバランス ケティ」運営
場所	**葛飾区男女平等推進センター ３階 洋室A** 軽食は２階調理室 （ウィメンズパル 葛飾区立石5-27-1）
対象	**65歳以上の方および同伴者**（親子やお友達同士のご参加も可）
定員	**15名**（応募多数の場合は抽選）
軽食	国産大豆・人参・ひじきの炊込みご飯／味噌汁（ちいき食堂「しま」提供）
材料費	**１人600円**（当日、会場でお支払い下さい）

参加申込方法

葛飾区生涯学習課 03-5654-8512 に電話申込

申込期間 令和８年11月16日(月)～12月２日(水)

- 動きやすい服装でお越しください
- 簡単な運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください

主催：ちいき食堂「しま」　葛飾区生涯学習課