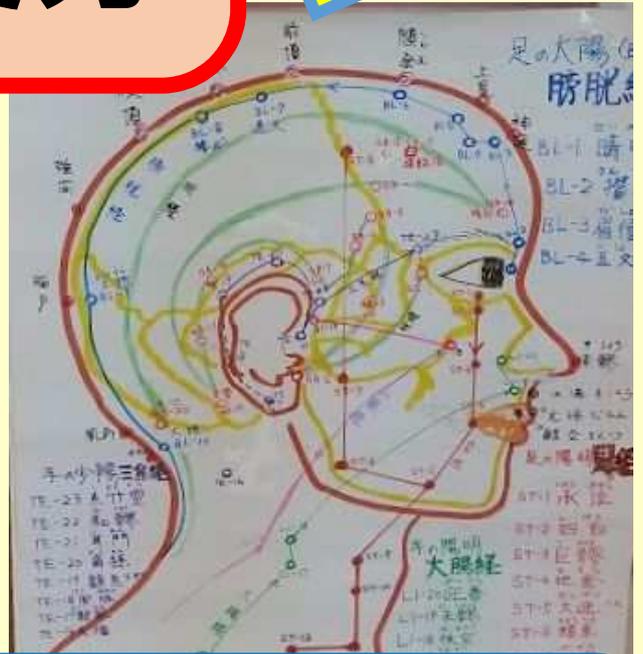


東洋医学と運動
生理学がコラボした
理論で身体を知り
からだを操ろう！



「健美操」で 目指せ免疫力

UP
!



- 日時 3月9日(土) 14:00~16:00
- 場所 金町地区センター 5階ホール
- 対象 15歳以上で立って体操できる方 応募方法は裏面
- 定員 40人(応募者多数の場合、抽選)



講師 大嶋 洋子 氏

葛飾区主催の「健美操リーダー養成講座」で健美操に出会い、研鑽に努め、「健美操認定指導員」「介護支援自立体操士認定指導員」（どちらも日本健美操協会認定）の資格を取得。区内で健美操指導員・ボランティアリーダーとして活躍中。

■お申し込み方法 ※応募多数抽選

オンライン申請はこちら

オンライン申請またはハガキで、下記①～⑤を明記して、

2月27日(火)【必着】までにお申し込みください。



- ①講座名「健美操講座」 ②住所 ③氏名(フリガナ)
④年齢 ⑤電話番号

★「健美操」は、靴を脱いで行うことでより高い効果を得られます。
靴を脱いで行いますので、汚れても良い靴下をご持参ください。

■会場ご案内

金町地区センター 5階ホール

住所：葛飾区東金町 1-22-1

アクセス

京成金町駅下車 徒歩 10分

JR 金町駅北口下車 徒歩 3分



■お申し込み・お問合せ

葛飾区教育委員会事務局 生涯学習課 区民大学係

住所：〒124-8555 葛飾区立石 5-13-1

電話：03-5654-8475

※状況により、講座の開催を延期または中止する場合があります

企画・運営 かつしか区民大学区民運営委員会