

# リフレッシュUP体操

## ～毎日をアクティブに！～

最近運動不足な方、足腰が弱ってきたなあと感じている方、背中が丸くなってきたなあと感じてる方、身体を動かしたい方等々、今まで使っていなかった筋肉を動かして身体をリフレッシュさせませんか？

たくさん呼吸をして、身体を伸ばしながら、身体を動かして元気になります。どなたでも参加していただける内容になっていますので、普段運動をされている

◆日 時 : 月曜日 13:30~14:45

金曜日 10:30~11:45

※体操が無い日もあります。毎月の活動予定表をご確認下さい。

◆会 場 : 文京福祉センター江戸川橋 【地域活動室BC or 視聴覚室】  
※案内板をご確認下さい。

◆持ち物 : タオル・飲み物 (動きやすい服装)  
\*更衣室がありますので着替える方はご利用下さい。

◆内 容 : 主に椅子に座って行います。  
ストレッチ・脳トレ・有酸素運動・筋トレの要素を取り入れた体操です。  
ジムボールやセラバンドを使ったり、毎回違う内容をご用意しています。  
久しぶりに運動をされる方も安心してご参加いただけます。

◆費 用 : 1回 **300円** (当日ご持参ください)

◆受 付 : \*先着受付！ \*30分前の受付

→ 当日、事務所受付にてチケットをお渡しします。

**※定員になり次第、締め切らせて頂きます。**

**安全確保のため定員を定めています！**

◆定 員 : ・地域活動室… 40名 ・視聴覚室… 50名

◆インストラクター : 服部孝美  
(介護予防運動員/マットピラティスインストラクター)