

Let's ステップ

フォークダンス編

2019.9.23. (祝月)

START 10:30 ~ (11:45 終了予定)

会場: 文京福祉センター江戸川橋【地域活動室】



PROGRAM

前後左右 いろんな方向に動いて、
バランス力のある体力作り

※今回は『フォークダンス編』です
軽快なリズムに合わせて体を動かしましょう

ステップ 1

定員: 20名 (先着受付)

対象: 60歳以上の区内在住者

ステップ 2

参加費: 500円 (当日お持ち下さい)

栄養

食・口腔

生活機能が全般に衰える

フレイル予防
3つの柱

社会
参加

運動

フレイルを予防する「運動」

お申込・お問合せ

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)

文京福祉センター江戸川橋

03-5940-2901

<http://care-net.biz/13/lien/>

