

からだ コンディショニング

※29年度・30年度未受講者を優先《参加費無料》

- 毎回テーマを変えて、いろいろな角度から運動を行います
- 身体の状態を確認するため、初回と終わりに体力測定を行います

※申込〆切
9/13(金)
必着

2019年度・第3クール
毎週水曜 10:30~12:00

10/2	10/9	10/16	10/23	10/30
11/6	11/13	11/20	11/27	
12/4	12/11	12/18		

※3ヶ月をひと括りとした、計12回の講座
10月~12月(3ヶ月毎に募集を行います)

主に前半はテーマに沿った
学びの時間です

応募対象 65歳以上の区内在住者で、医師から運動制限を受けておらず、1人で会場に来られる方
【定員】15名(抽選) ※主に椅子に座って行います

申込方法 往復ハガキに ①「からだコンディショニング」②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤電話番号を記入し、返信用に宛先(住所)を明記の上、「福祉センター江戸川橋」宛てにお送りください

※服装は動きやすい格好で、飲み物・タオルの持参も

参加費無料

お申込・お問合せは...

文京福祉センター江戸川橋

〒112-0006 文京区小日向2-16-15

03-5940-2901

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

腰痛・膝痛改善、
姿勢矯正、
認知症予防の運動

呼吸を伴い、
筋力、持久力、
バランス力を
アップさせる

運動だけでなく、
食生活や口腔
についても
日常生活を見直す

足腰の弱って
きた方に、
椅子中心の
ゆったりした体操

