

※29年度・30年度未受講者を優先

- 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

からだコンディショニング



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



腰痛・膝痛改善、
姿勢矯正、
認知症予防の運動



はじめよう
運動

足腰の弱って
きた方に、
椅子中心の
ゆったりした体操



主に前半は
テーマに沿った
学びの時間です

申込〆切
12/ 13 (金)
必着

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)】

参加費

『無料』（全12回講座） 主に椅子に座って行います
※服装は動きやすい格好で、飲み物・タオルの持参も

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

2019年度
第4クール
毎週水曜

10:30~12:00

1/8	1/15	1/22	1/29
2/5	2/12	2/19	2/26
3/4	3/11	3/18	3/25

※ 3ヶ月をひと括りとした、計12回の講座
1月～3月(3ヶ月毎に募集を行います)

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/>

