

※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
- 身体の状況を確認するため、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



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/>