

からだコンディショニング

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

* 主に椅子に座って行う
ゆったりした体操です

* 呼吸を伴い、筋力、持久力、
バランス力をアップさせます

* 腰痛・膝痛改善、姿勢矯正、
認知症予防の運動をします

* 食生活や口腔についても日常生活を見直します

申込〆切
6/22
(水)

【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】 14名(抽選)

【持ち物】 水分補給の飲み物、
フェイスタオル(体操用)

マスクを必ずご着用の上、ご参加ください

参加費
無料



はじめよう
運動

前半は「からだ」
についての
学習です



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



毎週水曜(全12回) 10:30~12:00

7/6 7/13 7/20 7/27

8/3 8/10 8/17 8/24

8/31 9/7 9/14 9/21

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/>

お申込み方法

窓口または電話にて受付

※はがきは不要です