

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



毎週水曜(全12回) 10:30~12:00

10/5	10/12	10/19	10/26
11/2	11/9	11/16	11/23
11/30	12/7	12/14	12/21

**参加費
無料**

- * 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

【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)

【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

申込〆切
9/21
(水)

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

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

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/>