

# 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

申込み切  
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

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