

リフレッシュUP体操

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）

月曜日 ▶ ①13:30~14:15 ②14:30~15:15

金曜日 ▶ ①10:30~11:15 ②11:30~12:15

※ 各回30分前より受付開始いたします

介護予防の
体操です

健康的な毎日のために
一緒に適度な
運動をしましょう♪

脳トレ・有酸素運動・
筋トレの要素を
取り入れた内容です

参加費
200円
当日集金

- ◆会場👉【視聴覚室】 定員40名
👉【地域活動室ABC】 定員30名
- ◆持ち物：タオル・飲み物（動きやすい服装）

※マスクをご着用の上でご参加ください
※更衣室がございますので着替える方は
ご利用下さい

文京福祉センター江戸川橋
文京区小日向2-16-15

03-5940-2901



主に椅子に座っての体操です♪

※感染状況により安全安心に配慮した対策を取ることご理解とご協力をお願いいたします