

※令和3年度・令和4年度 未受講者を優先

令和5年度 第3クール生募集

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

**参加費
無料**

申込〆切
9/20
(水)

主に椅子に座って
行うゆったりした
体操です



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

【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】水分補給の飲料
フェイスタオル(体操用)

楽しくめよう運動!

**毎週水曜(全12回)
10:30~12:00**

10/4	10/11	10/18	10/25
11/1	11/8	11/15	11/22
11/29	12/6	12/13	12/20

- * 前半は「からだ」についての学習です
- * 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

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