

Let's ステップ

昭和歌謡・ポップス 編

10/9

(祝月)

START 10:30

(11:45 終了予定)

前後左右
いろんな方向
に動いて

バランス力
のある
体力作り!

一緒に楽しく
踊りましょう!

《ご希望の方は事前に申込下さい》

定員: 15名(先着受付)

参加費: 500円(当日お持ち下さい)

対象: 60歳以上の区内在住者

持ち物: 動きやすい服装・靴、
水分補給用の飲み水、マスク

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・お問合せ

文京福祉センター江戸川橋

03-5940-2901

<http://care-net.biz/13/lien/>



栄養
食・口腔

生活機能が全般に衰える
フレイル予防
3つの柱

運動

社会
参加