

※令和3年度・令和4年度 未受講者を優先

令和5年度 第4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

- \*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

1/10	1/17	1/24	1/31
2/7	2/14	2/21	2/28
3/6	3/13	3/20	3/27

参加費  
無料

はじめよう運動!

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



毎週水曜(全12回)  
10:30~12:00

申込〆切  
12/20  
(水)

【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)



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