

# Let's ステップ

## 昭和歌謡・ポップス 編

7/15  
(祝月)  
START 10:30  
(11:45 終了予定)

前後左右  
いろいろな方向に  
動いて

一緒に楽しく  
踊りましょう♪

バランスカ  
のある  
体力作り!

《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

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

社会  
参加

運動

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/>

