

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

※令和5年度・令和6年度未受講者を優先  
令和7年度 第1クール生募集

# からだ コンディショニング

毎週水曜(全12回) 10:00~11:30

4/2	4/9	4/16	4/23
4/30	5/7	5/14	5/21
5/28	6/4	6/11	6/18

【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】水分補給の飲み物、  
フェイスタオル(体操用)

\*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

はじめよう運動!



申込×切  
3/19(水)

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

文京福祉センター江戸川橋(4階)

〒112-0006 文京区小日向2-16-15

03-5940-2901

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