

# Let's ステップ

## 昭和歌謡・ポップス 編

2/  
(祝月) 23

START 10:30  
(11:45 終了予定)

バランス力のある  
体力作り!

前後左右  
いろんな方向  
に動いて

栄養

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

一緒にかっこよく  
踊りましょう♪

《ご希望の方は事前にお申込ください》

定 員: 15名(先着受付) 参加費: 500円

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

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(4F)

03-5940-2901

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

