

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/>

