

からだ ※令和7年度・令和8年度未受講者を優先 令和8年度 第1クール生募集 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

毎週水曜(全12回) 10:00~11:30

4/1	4/8	4/15	4/22
4/29	5/13	5/20	5/27
6/3	6/10	6/17	6/24

【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)

参加費
無料

申込メ切
3/18(水)

はじめよう運動!

- *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

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 氏
◆介護予防運動員
/ マツピラティスインストラクター

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/>

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