

令和8年度 第3クール生募集

※令和7年度・令和8年度 未受講者を優先

主に椅子に座って
行うゆったりした
体操です



からだ 毎週水曜 (全12回) 10:00~11:30 コンディショニング

10月	7日	14日	21日	28日
11月	4日	11日	18日	25日
12月	2日	9日	16日	23日

インストラクター
服部 孝美 氏
◆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

【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

お申込み方法 窓口またはお電話
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

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

03-5940-2901

参加費
無料

はじめよう運動!

申込締切: 9月23日(水)