

呼吸を使って健康づくり、  
姿勢すっきり 笑顔にっこり

# 「からだコンディショニング」

- 呼吸を伴い、筋力・バランス力・持久力をアップさせていくことを目指すと共に、イスを使って、腰痛・膝痛改善、姿勢矯正、認知症予防の運動も取り入れています。
- また運動だけでなく、食生活や口腔についても日常生活を見直し、全身を整えていくことを目的としています。
- 身体を確認するため、初回と終わりに体力測定を行います。
- 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。
- 「最近足腰が弱ってきたなあ」と感じている方など、椅子中心の体操です お気軽にご参加下さい。

※3ヶ月をひと括りとした、計12回の講座  
平成29年度・第3クール（3ヶ月毎に募集を行います）

【応募対象】 65歳以上の区内在住者で、  
運動制限を受けておらず一人で会場に来られる方  
【服装】動きやすい恰好で、飲み物・タオルの持参も

【申込方法】 往復葉書に、「からだコンディショニング」  
住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を記入し、  
返信用はがきに 宛て先(住所)を明記の上、  
「福祉センター湯島」宛てにお送りください

参加費  
無料

定員15名(抽選) ✕ 切:9月15日(金)必着  
※28年度未受講者を優先

< 応募先 & お問い合わせ >

文京福祉センター湯島  
〒113-0033  
文京区本郷3-10-18

Phone.03-3814-9245

毎週水曜日 13:30~15:00		
10月	11月	12月
4日	1日	6日
11日	8日	13日
18日	15日	20日
25日	22日	
	29日	