

からだ コンディショニング

※29年度・30年度
未受講者を優先

申込〆切
3 / 9 (土)
必着

毎週水曜
13:30~15:00

4月	3日	10日	17日	24日
5月	8日	15日	22日	29日
6月	5日	12日	19日	26日

腰痛・
膝痛改善、
姿勢矯正、
認知症予防
の運動



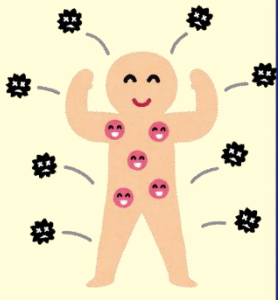
運動だけでなく、
食生活や口腔
についても
日常生活を
見直す



からだ コンディショニング

平成31
年度第1クール

※3ヶ月をひと括りとした、計12回の講座
4月~6月(3ヶ月毎に募集を行います)



呼吸を伴い、
筋力
バランス力
持久力を
アップさせる



●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
●身体の状態を確認するため、初回と終わりに体力測定を行います

足腰の弱って
きた方に、
椅子中心の
ゆったり
した体操



《参加費無料》

＜お問合せは＞
文京福祉センター湯島
本郷3-10-18

03-3814-9245

※服装は動きやすい
格好で、飲み物、
タオルの持参も

応募
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)

申込
方法

往復ハガキに ①「からだコンディショニング」
②住所 ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤電話番号
を記入し、返信用に宛先(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