

呼吸DEのびのび 体操

主に椅子に
座って
行います

費用
200円
/1回
(当日集金)

呼吸・ストレッチ・
脳トレ・有酸素運動・
筋トレの要素を取り
入れた体操です

ジムボール
を使ったり、
毎回違う内容に
なっています

福祉センター湯島 事業

各回30分前より受付

※新型コロナウイルス感染予防のためご協力お願い致します

R3年4月の予定です!

4/6.13.20.27

火曜日

①10:15~11:00

②11:15~12:00

◆会 場:文京福祉センター
湯島【洋室】
定員14名

◆持ち物:上履き・タオル・
(動きやすい服装)
飲み物・マスク

◆対 象:60歳以上の
区内在住者



インストラクター:服部 孝美
◆介護予防運動員/マットピ ライスインストラクター

定員 各回14名

・安全確保のため定員を定めています
↳別会場にてリモート上映も行います

※受付開始時に定員を超えていた場合は
抽選をさせていただきます

毎回2部制

- ・1部制から変更のため実施時間は45分
- ・1部制から変更のため参加費は200円
- ・事務所受付にてチケットをお渡しします

開催にあたって

- ①マスクの着用をお願いします
- ②参加者名簿記入をお願いします
- ③実施前と後に手洗い、手指の消毒をお願いします
- ④体調確認のため検温実施に協力願います

お問合せ

文京福祉センター湯島

TEL & FAX: 03-3814-9245

WEB: <http://care-net.biz/13/yushima/>

