

# 呼吸DEのびのび 体操



福祉センター湯島 事業

各回30分前より受付

※新型コロナウィ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/マットピラティシストラクター

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頂きます

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/>

