

# からだコンディショニング

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

\* 主に椅子に座って行う  
ゆったりした体操です

参加費  
無料

\* 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

はじめよう  
運動!

【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】14名(抽選)

【持ち物】水分補給の飲み物、  
フェイスタオル(体操用)

マスクを必ずご着用の上、ご参加ください



毎週水曜(全12回) 13:30~15:00

7/6	7/13	7/20	7/27
-----	------	------	------

8/3	8/10	8/17	8/24
-----	------	------	------

8/31	9/7	9/14	9/21
------	-----	------	------

前半は「からだ」  
についての  
学習です

申込み切  
6/22  
(水)

インストラクター  
**服部 孝美**  
◆介護予防運動員  
/ マットピラティスインストラクター

お申込み方法

窓口または電話にて受付  
※はがきは不要です

文京福祉センター湯島

〒113-0033 文京区本郷3-10-18

03-3814-9245