

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
- * 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

参加費
無料

【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

はじめよう
運動



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

申込〆切
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

文京福祉センター湯島

〒113-0033 文京区本郷3-10-18

03-3814-9245

窓口または電話にて受付

※はがきは不要です