

# 呼吸DEのびのび

各回30分前より受付

# 体操

参加費

200円

火曜日

①10:15~11:00

②11:15~12:00

定員 各回16名

※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

・安全確保のため定員を定めています



主に椅子に座って行います

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

◆対象:60歳以上  
区内在住者

◆定員:16名

◆持ち物:上履き

体操用タオル

水分補給用飲み物

(動きやすい服装)

◆会場:文京福祉センター  
湯島【洋室】

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

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/>

※コロナウイルス感染予防の為  
ご協力お願い致します

①マスクの着用(推奨)

②実施前と後の消毒

③体調確認のため検温実施

④参加者名簿記入