

※令和3年度・令和4年度 未受講者を優先

令和5年度 第4クール生募集

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

- *前半は「からだ」についての学習です
- *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

1/10 1/17 1/24 1/31

2/7 2/14 2/21 2/28

3/6 3/13 3/20 3/27

参加費
無料

はじめよう運動!

主に椅子に座って
行うゆったりした
体操です

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

毎週水曜(全12回)

13:30~15:00

申込〆切

12/20
(水)

【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】15名(抽選)

【持ち物】水分補給の飲料
フェイスタオル(体操用)、上履き



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

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