

※令和4年度・令和5年度 未受講者を優先

令和6年度 第1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

はじめよう運動!



毎週水曜(全12回)

13:30~15:00

参加費
無料

4/3	4/10	04/17	4/24
5/1	5/8	5/15	5/22
5/29	6/5	6/12	6/19

【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】水分補給の飲み物、
フェイスタオル(体操用)、上履き

- *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

申込〆切
3/20
(水)

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



お申込み方法

文京福祉センター湯島
文京区本郷3-10-18
03-3814-9245
<http://care-net.biz/13/yushima/>

窓口または電話にて受付
※はがきは不要です