

福祉センター湯島 事業 令和6年度

# 呼吸D.Eのびのび

各回30分前より受付

## 体操

参加費  
**200円**

**毎週火曜日**

① 10:15～11:00

② 11:15～12:00

**定員 各回16名**

◆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】



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



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/>