

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/>