

# 呼吸DEのびのび

各回30分前より受付

①10:15～11:00

②11:15～12:00

参加費  
**300円**

◆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】



問合せ

インストラクター  
服部孝美 氏

◆介護予防運動員/マットピラティスインストラクター

## 体操

毎週火曜日

定員 各回16名

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



文京福祉センター湯島

文京区本郷3丁目10-18

TEL & FAX: 03-3814-9245

WEB : <http://care-net.biz/13/yushimai>

