

# からだコンディショニング



## 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）

主に  
椅子に座って  
行うゆったりした  
体操です



毎週水曜(全12回) 13:30~15:00

1/7	1/14	1/21	1/28
2/4	2/11	2/18	2/25
3/4	3/11	3/18	3/25

申込み切 12/16(火)

※申込みは窓口、ネット、お電話にて受付

- \* 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見直します

お問合せ

文京福祉センター湯島(3階)

〒113-0033 文京区本郷3-10-18

03-3814-9245

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

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

