

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！



参加費
無料

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）

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×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

令和7年度第4クール生募集

※令和6年度・令和7年度未受講者を優先

からだコンディショニング

