

※令和5年度・令和6年度未受講者を優先

令和6年度 第2クール生募集

# からだコンディショニング

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



毎週水曜(全12回) 10:30~12:00

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 7/3  | 7/10 | 7/17 | 7/24 |
| 7/31 | 8/7  | 8/21 | 8/28 |
| 9/4  | 9/11 | 9/18 | 9/25 |

【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)

\*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  
日常生活を見直します

申込〆切  
6/19  
(水)

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

主に椅子に座って  
行うゆったりした  
体操です



文京福祉センター江戸川橋

〒112-0006 文京区小日向2-16-15

03-5940-2901

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

お申し込み方法

窓口または電話にて受付

※インターネットからのお申し込みも可能です

※はがきは不要です