

呼吸 DE のびのび体操

最近運動不足な方、足腰が弱ってきたなあと感じている方、
背中が丸くなってきたなあと感じてる方、身体を動かしたい方などなど、

呼吸をしながら

今まで使っていなかった 脳や筋肉を動かして

身体をのびのび させませんか？

どなたでも参加していただける内容になっていますので、
普段運動をされている方もあまりされていない方もどうぞお気軽にご参加ください。

対象者：区内在住の60歳以上の方

- ◆ 日 時 : 火曜日 10:30~11:45
※祝日でもありますが、別の体操メニューに変更になる事あり。毎月の活動予定表をご確認ください。
- ◆ 場 所 : 文京福祉センター湯島 洋室
- ◆ 持ち物 : タオル・飲み物・上靴
※動きやすい服装でお願いします。
- ◆ 内 容 : 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。
- ◆ 費 用 : 1回 **300円** (当日ご持参ください)
- ◆ 受 付 : **毎回先着受付 定員20名**
30分前からの受付
※安全確保の為、定員を定めています！
定員になり次第、締め切らせていただき
- ◆ インストラクター: 服部 孝美
(介護予防運動員/ マットピ°ティスイストラクター)