

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

*主に椅子に座って行う、ゆったりした体操です

*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



前半は「からだ」についての学習です



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

参加費
無料

申込〆切
12/21
(水)

毎週水曜(全12回) 13:30~15:00

1/4	1/11	1/18	1/25
2/1	2/8	2/15	2/22
3/1	3/8	3/15	3/22

【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)

マスクを必ずご着用の上、ご参加ください

お申込み方法

文京福祉センター湯島

〒113-0033 文京区本郷3-10-18

03-3814-9245

窓口または電話にて受付

※はがきは不要です