

介護予防の体操です！どなたでも大歓迎！！

リフレッシュUP体操

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）

月曜日 ▶ ①13:30～14:15 ②14:30～15:15

金曜日 ▶ ①10:30～11:15 ②11:30～12:15

※各回30分前より受付開始いたします

初めてでも
インストラクターが
しっかりサポート
いたします！



健康的な
毎日のために
一緒に適度な運動を
しましょう♪



ストレッチ・
脳トレ・有酸素運動・
筋トレの要素を
取り入れた内容です



参加費

200円
当日集金

- ◆会場👉【視聴覚室】定員50名
- ◆持ち物：体操に使用するフェイスタオル
飲み物（動きやすい服装）

※更衣室がございますので着替える方は
ご利用ください



主に椅子に座っての体操です♪

文京福祉センター江戸川橋

文京区小日向2-16-15

03-5940-2901



※感染状況により安全安心に配慮した対策を取ることご理解とご協力をお願いいたします