

主に椅子に座って  
行うゆったりした  
体操です

インストラクター  
**服部 孝美 氏**  
◆介護予防運動員  
/ マットピラティスインストラクター



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**

※令和6年度・令和7年度 未受講者を優先  
令和7年度 第4クール生募集

# からだ コンディショニング

毎週水曜(全12回) 10:00~11:30

1/7	1/14	1/21	1/28
2/4	2/11	2/18	2/25
3/4	3/11	3/18	3/25

【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

はじめよう運動!



申込×切  
12/16(※)

文京福祉センター江戸川橋(4階)

〒112-0006 文京区小日向2-16-15

**03-5940-2901**

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

お申込み方法

窓口または電話にて受付

※はがきは不要です