

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
/ マットピュ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!



申込み切
12/16(火)

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