

# 若返り体操サロン

・椅子に座りながら、ご自身のからだと対話をしながら、体操を通じて、日々の生活をイキイキと過ごせる体づくりができるとしたら、みなさんはどうですか？



## 若返り体操とは？

- ・ストレッチ
  - ・スローエアロビック
  - ・筋トレ（筋コンディション）
  - ・脳トレ
- を、取り入れた体操です！！



## 開催日

毎月第1・2・3・5木曜日

（8月12月は第4も開催）

## 時間

11:00～11:45

## 持ち物

- ・水分補給用の飲み物

**※登録制、参加費は無料です。**

## 開催場所

●高田介護予防センター

アクセス：豊島区高田3-38-7

## お問い合わせ

●担当講師：小布施（おぶせ）

080-5032-6928



# 若返り体操サロン

・椅子に座りながら、ご自身のからだと対話をしながら、体操を通じて、日々の生活をイキイキと過ごせる体づくりができればといたら、みなさんはどうですか？



## 若返り体操とは？

- ・ストレッチ
  - ・スローエアロビック
  - ・筋トレ（筋コンディション）
  - ・脳トレ
- を、取り入れた体操です！！



## 開催日

毎月第 2 ・ 4 金曜日

※祝日はお休み

## 時間

13:30～14:30

## 持ち物

浴用タオル（長方形の形）

水分補給用の飲み物

※登録制、参加費は無料です。



## お申込み&お問い合わせ

担当：小布施（おぶせ） 080-5032-6928



## 開催場所

『区民ひろば 高南第一』 高田 2-11-2

(03) 3988-8601

# 若返り体操サロン

・椅子に座りながら、ご自身のからだと対話をしながら、体操を通じて、日々の生活をイキイキと過ごせる体づくりができればといたら、みなさんはどうですか？



## 若返り体操とは？

- ・ストレッチ
  - ・スローエアロビック
  - ・筋トレ（筋コンディション）
  - ・脳トレ
- を、取り入れた体操です！！

## 開催日

毎月第2月曜日

※1月10月2月の開催日

1月15日、10月2日、2月19日

## 時間

10:30～11:30

## 持ち物

- ・浴用タオル（長方形の形）
- ・水分補給用の飲み物



**※登録制、参加費は無料です。**



## 開催場所

- レンタルスペース「ラルゴ」  
アクセス：豊島区西池袋4-9-12



ラルゴ HP  
はこちらから♪

## お問い合わせ

- 豊島区医師会地域包括支援センター  
(03) 3986-3993
- 担当講師：小布施（おぶせ）  
080-5032-6928

つながるサロンの件とお伝えください(^\_^)



# 若返り体操サロン

講師：小布施 由恵（おぶせ ゆきえ）

エアロビックコーチ 1・スローエアロビック指導

## 若返り体操とは？

- ・ストレッチ
- ・スローエアロビック
- ・筋トレ（筋コンディション）
- ・脳トレ

を、取り入れた体操です！！



## 対象

65歳以上の方



## 開催日

毎月第4月曜日

## 時間

10:30～11:30

## 持ち物

- ・浴用タオル（長方形の形）
- ・水分補給用の飲み物
- ・室内履き

**※参加費は無料です。**

## 開催場所

みらい館大明

アクセス：豊島区池袋3-30-8

## お申込み＆お問い合わせ

小布施（おぶせ）

080-5032-6928

