



楽しく体を動かそう！

# 通所型運動教室

日時：令和4年1月17日(月)～3月28日(月)  
毎週月曜日(全10回) 午前10時～11時30分

※令和4年3月21日(月・祝)はお休みです

対象：65歳以上の千代田区民で、運動習慣を身につけたい方

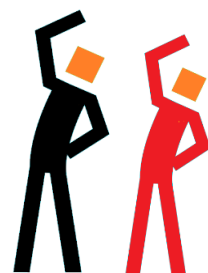
参加費：無料

場所：富士見区民館(富士見1-6-7) 2階 洋室A・B

定員：20名(申込者多数の場合、抽選となります。)

申込締切：令和4年1月7日(金)

※通所型運動教室(令和3年9月開講)に参加された方のお申し込みはご遠慮ください



【講師】株式会社ウェルネスフロンティア 理学療法士

ちよフル体操(九段坂病院リハビリテーション科理学療法士監修)と  
各テーマに合わせた運動を、楽しく行いましょう！！

- 飲み物を持参してください
- ズボンやTシャツなどの動きやすい服装でお越しください
- マスクの着用をお願いいたします

お申込み  
お問い合わせ

千代田区 在宅支援課 介護予防担当(平日8:30～17:00)

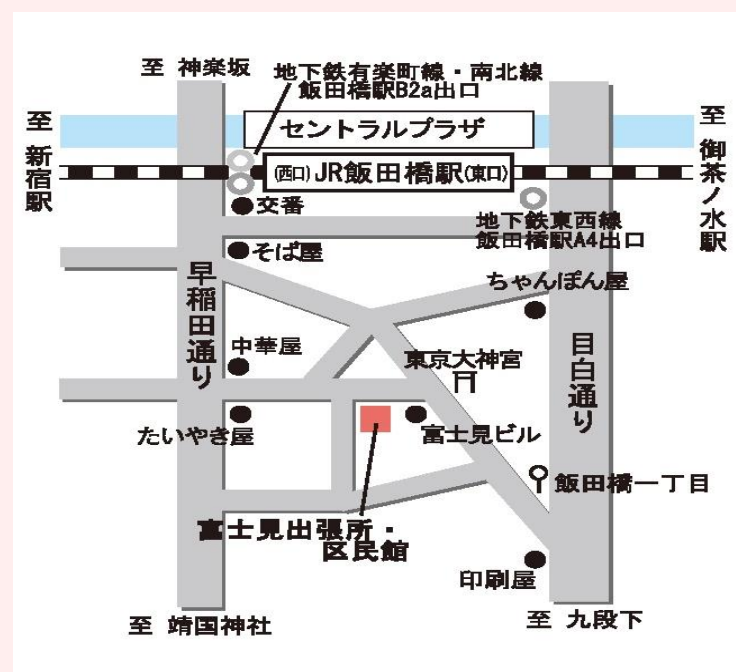
TEL:03-5211-4223 / FAX:03-3265-1163

## ▶ プログラム

回数	日程	テーマ
1	1月17日	外出自粛でこれだけ体力が落ちている！？体力測定と運動目標！！
2	1月24日	関節が痛いと言動してはいけないの？関節痛と言動について
3	1月31日	腰痛・猫背を直したい方必見！姿勢と言動について
4	2月7日	最近よく聞くフレイルって何？自分で立てよう運動計画！
5	2月14日	正しい歩き方やバランスのいろは
6	2月21日	高血圧・糖尿病予防に必要な食事や運動って何？
7	2月28日	肩こりは揉めば良くなるもの？肩こりと言動について
8	3月7日	なぜ息切れするの？体力や呼吸の強化・改善
9	3月14日	認知症予防には運動が効果的！？
10	3月28日	総決算！！運動の効果を測ってみよう！

※感染症等により通所での講座実施が困難となった場合、自宅学習と電話等での個別指導を予定しております

## ▶ 会場 富士見区民館(富士見1-6-7) 2階 洋室A・B



### 【アクセス方法】

- 風ぐるま  
富士見・神保町ルート「富士見出張所」下車すぐ
- 東京メトロ  
東西線・有楽町線・南北線「飯田橋駅」から徒歩5分
- J R 中央・総武線 「飯田橋駅」から徒歩5分
- 都営大江戸線 「飯田橋駅」から徒歩5分

CHIYO FULL LIFE

“千代田区 (Chiyoda) で充実した (Fulfilling) 人生 (Life) を”