吾嬬の里 あづまのさと 健康教室

楽しくつなげる健康生活♪

脳と体幹トレーニング



11月17日(火)
10：00～11：30

楽しい道具を使って行う、
脳トレと体幹トレーニング♪
ゲーム感覚であそびながら、
健康維持＆増進につなげよう！

【日　時】令和８年１１月１７日（火）
10：00～11：30

【場　所】八広地域プラザ 吾嬬の里
１階 多目的ホール

【定　員】２０名（先着順）

【参加費】無料

【持ち物】飲み物　※動きやすい服装

【講　師】松井 佐和子 氏
（(公財)日本スポーツクラブ協会介護予防スペシャリスト／墨田区ラジオ体操連盟指導士）



【申込期間】１０月２１日（水）～ １１月１５日（日）
※当日空きがあればお申込みの受付可能です

【申込方法】お電話（03-6657-0471）または１階受付にてお問合せください
キャンセルされる場合は１１月１５日（日）までにご連絡ください



交通／アクセス（最寄り駅・バス停）

当館駐車場は、有料貸出施設ご利用者様優先となっております。ご来館される際は、公共の交通機関をご利用ください

◎ 京成押上線「八広駅」下車
はなみずき通方面出口　徒歩７分

◎ 墨田区内循環バス 北東部ルート
⑬「東墨田二丁目」下車　徒歩３分
⑭「八広（八広駅）」下車　徒歩５分

◎ 都バス
錦37「八広六丁目」下車　徒歩２分
上23「東墨田二丁目」下車　徒歩３分

〒131-0041
東京都墨田区八広４-35-17
TEL　０３－６６５７－０４７１
URL　http://www.azumanosato.com
八広地域プラザ 吾嬬の里 あづまのさと