吾嬬の里 あづまのさと
健康教室

身体のバランス感覚や認知症予防に♪

シニア世代のリズム運動



昭和歌謡曲やヒップホップの音楽にのって、
楽しい動きで簡単なリズム運動を行おう♪

【日　時】令和８年１２月９日（水）
午前１０時００分～１１時００分

【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】動きやすい服装、飲み物

【講　師】中村智佳 氏
（フィットネスインストラクター／健康運動実施指導者）



【申込期間】１１月２１日（土）～ １２月７日（月）
※当日空きがあればお申込みを受付けます

【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１２月７日（月）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