

きちんと学ぼう!

吾嬢の里 あづまのさと

健康教室

ラジオ体操

大人も子どもも知っているラジオ体操、
「準備運動^{あなど}」と侮るなかれ…汗ばむくらい、
丁寧に動いてみたことはありますか?
肩こり改善、腰痛予防、呼吸機能UPにも
この機会に、学びなおしてみましよう!



【日時】令和6年8月9日(金)
午前 9:30~10:30

【場所】八広地域プラザ 吾嬢の里 体育館

【定員】30名(先着順)

【参加費】無料

【持ち物】体育館シューズ、飲み物 ※動きやすい服装

【申込期間】令和6年7月21日(日)~8月7日(水)
※当日空きがあればお申込みを受付けします

【申込方法】お電話(03-6657-0471)または1階受付にてお申込みください
キャンセルされる場合は8月7日(水)までにご連絡ください

【講師】松井 佐和子 氏

NPO 全国ラジオ体操1級指導士
(公財)日本スポーツクラブ協会
介護予防スペシャリスト

ラジオ体操普及活動と、区民の
健康増進活動に取り組んでいます



交通 / アクセス
(最寄り駅・バス停)

いきいきワクワク
みんなが主役 みんなでつくろ

吾嬢の里
あづまのさと

- ◎ 京成押上線「八広駅」下車
はなみずき通り方面出口 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>

