

たのしくそなえる元気な未来♪

# フレイル?

## 予防体操

講師：藤田 朋子 氏  
(健康運動指導士)



「フレイル」って聞いたことありますか？  
将来、誰にでも訪れる衰えを軽減しよう！  
元気な人も、体の調子が気になる人も、  
自分の体力に合わせて楽しく参加できる  
トレーニングで、健康な毎日を目指そう♪

9 / 8 (日)  
10:00~11:30

【日時】令和6年9月8日(日)  
10:00~11:30

【場所】八広地域プラザ 吾嬢の里  
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】藤田 朋子 氏  
(健康運動指導士/吾嬢の里トレーニングルーム トレーナー)

【申込期間】8月21日(水)~9月6日(金)

※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9月6日(金)までにご連絡ください



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る♪  
**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>

