

# 体カトレーニング講座

【講師】松永 房枝 氏  
(スポーツアあづま指導者)



ウォーミングアップから椅子やボール、マットを使ったのトレーニング、そしてクールダウンストレッチまでおうちでもできる体カトレーニング！

【日時】令和4年8月9日(火)

午前 10 時～11 時 30 分

【場所】八広地域プラザ 吾嬢の里  
1階 多目的ホール

【対象】60歳以上の男性

【定員】20名(先着順)

【参加費】無料

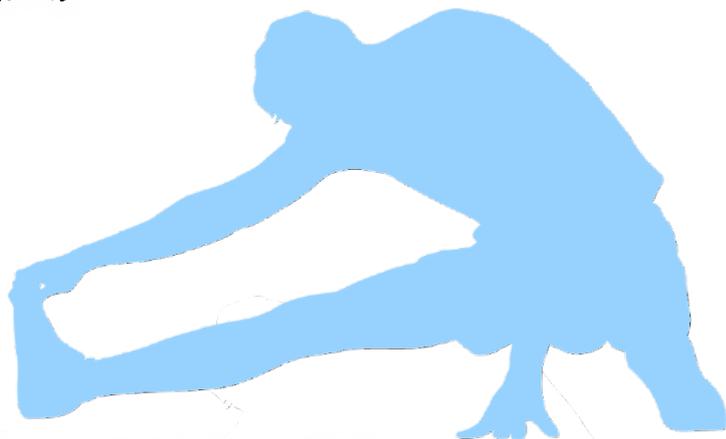
【持ち物】飲み物 ※動きやすい服装

【申込期間】令和4年7月11日(月)～8月8日(月)

※7月19日(火)は休館日

※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階受付にてお申込みください  
キャンセルされる場合は8月8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)

- ◎ 京成押上線「八広駅」下車  
はなみずき通り方面出口 徒歩 10 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 3 分  
上 23「東墨田二丁目」下車 徒歩 5 分