

# 脳と体のトレーニング

1/19(木)  
10:00~11:00

【講師】健康管理士

中村 智佳 氏

【日時】令和5年1月19日(火)

午前10時~11時

【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】筆記用具 ※マスク着用をお願いします

【申込期間】12月21日(水)~1月17日(火)

※12/29(木)~1/3(火)は休館

※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

♪音楽と映像を見ながら

リズムに合わせて

楽しくトレーニング♪



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