

# 体力トレーニング講座

日時：令和 5年 3月 24日 (金)  
19:00~20:00

自宅でもできる、  
体力UPトレーニングです

講師：藤田 朋子氏 (健康運動指導士)  
(吾孀の里トレーニングルーム トレーナー)

場 所：八広地域フラザ吾孀の里  
2階大会議室

対 象：16歳以上

定 員：先着15名

参加費：500円

持ち物：飲み物、タオル

※動きやすい服装・靴でお越しください

周辺案内図



京成押上線【八広駅】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  
都営バス ⑭【八広(八広駅)】下車 徒歩5分  
錦37【八広六丁目】下車 徒歩1分  
上23【東墨田二丁目】下車 徒歩3分

お申込み：

3/4(土)~3/21(火)

※3/20(月)を除く9:00~20:00

八広地域フラザ1階受付または  
お電話(6657-0471)までお問い合わせください。

参加費のお支払い・キャンセル(返金)も3/21(火)までです。

八広地域フラザ 吾孀の里

〒131-0041

東京都墨田区八広4丁目35-17

TEL 03-6657-0471

HP <http://www.azumanosato.com>