

スロートレーニングで無理なく筋力アップ!

6月22日 日直(吾嬢)

軽い負荷でも効果的に!
筋肉・関節を痛めるリスクの少ない
『スロートレーニング』で、
安全に無理なく筋力UP♪



【日時】令和5年6月22日(木) 午後2時～3時

【場所】八広地域プラザ 吾嬢の里 2階 大会議室

【参加費】無料 【定員】20名(先着順)

【持ち物】筆記用具 ※マスク着用をお願いします

【講師】東京都済生会向島病院 リハビリ科
理学療法士 大木英明氏、今井智也氏

【申込期間】令和5年5月21日(日)～6月21日(水)

※当日空きがあればお申込みを受付けます
6/19(月)休館日は、受付けておりません

【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6月21日(水)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

