

# 体力トレーニング講座

日時：令和6年3月7日(木)

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）  
（吾嬢の里トレーニングルーム トレーナー）

場 所：八広地域フラザ吾嬢の里  
1階多目的ホール

対 象：16歳以上

定 員：先着20名

参加費：無料

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【八広駅】	はなみずき通り方面出口	徒歩7分
墨田区循環バス (北東部ルート)	⑧【東墨田二丁目】下車	徒歩3分
	⑨【八広(八広駅)】下車	徒歩5分
都営バス	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

お申込み：

2/21(水)~3/5(火) 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  
お問い合わせのうえ、お手続きをお願いいたします。  
また、キャンセルされる場合はお早めにご連絡ください。

八広地域フラザ 吾嬢の里

〒131-0041

東京都墨田区八広4丁目35-17

TEL 03-6657-0471

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



# 体力トレーニング講座

日時：令和6年3月7日(木)

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）  
（吾嬢の里トレーニングルーム トレーナー）

場 所：八広地域フラザ吾嬢の里  
1階多目的ホール

対 象：16歳以上

定 員：先着20名

参加費：無料

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【八広駅】 はなみずき通り方面出口 徒歩7分  
墨田区循環バス ⑨【東墨田二丁目】下車 徒歩3分  
（北東部ルート） ⑩【八広(八広駅)】下車 徒歩5分  
都 営 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

お申込み：

2/21(水)~3/5(火) 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  
お問い合わせのうえ、お手続きをお願いいたします。

また、キャンセルされる場合はお早めにご連絡ください。



-----きりとり-----

令和5年度  
<吾嬢の里 健康教室（体力トレーニング講座）申込書> ( 受付日 / 受付番号 )

ふりがな  
お名前 \_\_\_\_\_ [ ] 歳

お電話 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

受付日	受付印
/	⑩