

足指・足裏トレーニング

～足指・足裏を鍛えて転倒予防～

6月26日 日直(吾嬢)



立位や歩行の安定、転倒リスク軽減に！
元気に歩けば認知症の予防にも…◎
足指・足裏トレーニングをマスターしよう♪

【日時】令和7年6月26日(木) 午後2時～3時

【場所】八広地域プラザ 吾嬢の里 1階 多目的ホール

【参加費】無料 【定員】20名(先着順)

【持ち物】筆記用具、飲み物 ※動きやすい服装
フェイスタオル2枚(トレーニング用と汗拭き用)

【講師】東京都済生会向島病院 リハビリテーション科
大木英明氏、中川昌樹氏(理学療法士)

【申込期間】5月21日(水)～6月24日(火)

※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6月24日(火)までにご連絡ください



交通 / アクセス (最寄り駅・バス停)

いきいきワクワク
みんなが主役 みんなでつくろ

吾嬢の里
あづまのさと

- ◎ 京成押上線「八広駅」下車
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
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2分
上23「東墨田二丁目」下車 徒歩3分

〒131-0041

東京都墨田区八広4-35-17

TEL 03-6657-0471

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

