

# 歩行トレーニング講座



歩行に重要な関節のストレッチと、筋のスロートレーニングで、歩行の安定性向上と転倒リスク軽減につなげましょう！

【日 時】令和8年6月16日(火) 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  
汗拭き用タオル

【講 師】東京都済生会向島病院 リハビリテーション科  
中川昌樹 氏(理学療法士)

【申込期間】5月21日(木)~6月14日(日)

※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14日(日)までにご連絡ください



## 交通 / アクセス (最寄り駅・バス停)

当館駐車場は、  
有料貸出施設ご利用者様  
優先となっております。  
ご来館される際は、公共の  
交通機関をご利用ください

- ◎ 京成押上線「八広駅」下車  
はなみずき通方面出口 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>

