

きちんと学ぼう!

吾嬢の里 あづまのさと

健康教室

ラジオ体操

大人も子どもも知っているラジオ体操、
「準備運動」^{など}と侮るなかれ…汗ばむくらい、
丁寧に動いてみたことはありますか?
肩こり改善、腰痛予防、呼吸機能UPにも
この機会に、学びなおしてみましよう!



【講師】松井 佐和子 氏

NPO 全国ラジオ体操1級指導士
(公財)日本スポーツクラブ協会
介護予防スペシャリスト

ラジオ体操普及活動と、区民の
健康増進活動に取り組んでいます

【日時】令和8年7月6日(月)

13:00~14:30

【場所】八広地域プラザ 吾嬢の里 体育館

【定員】30名(先着順)

【参加費】無料

【持ち物】体育館シューズ、飲み物 ※動きやすい服装

【申込期間】令和8年6月21日(日)~7月4日(土)

※当日空きがあればお申込みを受付けします

【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7月4日(土)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>

八広地域プラザ
吾嬢の里
あづまのさと

