

簡単  
で  
に  
る

6/28(木)午後2時~3時

高齢者の

【第1回健康教室】

# 筋力トレーニング とストレッチ

体を動かさずに不活発な生活を続けていると、筋力や柔軟性などの体の機能はどんどん衰えます。

それを予防するためには、日頃から体を動かすことが必要です。

体の機能の衰えを予防するために役立つ簡単な運動を、みなさまに知っていただける講座です。

【日時】平成30年6月28日(木)午後2時~3時

【場所】八広地域プラザ 吾嬬の里 2階 大会議室

【参加費】無料 【定員】先着60名

【持ち物】特に無し

(簡単な体操を行うので動きやすい服装でお越しください)

【講師】東京都済生会向島病院 理学療法士 大木英明 氏

【申込期間】平成30年5月22日(火)~6月26日(火)

※当日に空きがあればお申込みを受付けます。

6/18(月)は休館日です。

【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26日(火)までにご連絡ください。



## 交通機関

- ◎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



いきいきワクワク  
みんなが主役みんなでつくる  
吾嬬の里  
あづまのさと

〒131-0041

東京都墨田区八広4-35-17

TEL 03-6657-0471

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