

令和8年度 第1回

# トレーニング教室

やさしい筋力アップトレーニングで、  
体幹のバランスを整えましょう。(トレーニングマシンは使いません。)



日 時 4月7日～7月28日（火曜日 全15回）  
午後1時30分から3時まで

場 所 台東区立産業研修センター3階

募集人数 台東区内在住・在勤の方 20名（抽選）

参 加 費 5,000円 ※初日に集金します。

申込方法 往復はがきに、第1回トレーニング教室・住所・氏名（ふりがな）・年代・電話番号（昼間）、在勤の方は勤務先名・住所を記入して、下記へ郵送

締め切り 3月17日（火）【必着】

## 問合せ・申込先

台東区立産業研修センター  
〒111-0023  
台東区橋場1-36-2  
電話3872-6780



## 交通案内

- ◆(都営・メトロ・東武)浅草駅より  
◎「北めぐりん」バス停「①浅草駅」より乗車  
「⑦橋場老人福祉館西」下車徒歩3分
- ◆(メトロ)三ノ輪駅より  
◎「ぐるりめぐりん」バス停「⑥三ノ輪駅」  
より乗車  
「⑬橋場一丁目」下車徒歩3分

