

# 麦田スマイル健康クラブ

ストレッチなどの運動をはじめ、栄養、口腔ケアの勉強も行います。みんなでゆっくり街を歩いてみませんか！？  
ご参加お待ちしております！

日程：6月22日（木）ハマトレ  
7月27日（木）口腔ケア講座  
8月24日（木）栄養講座  
9月28日（木）脳トレ  
10月12日（木）街歩きプラン作り  
10月26日（木）街歩き



\* 10月26日が雨天の場合は11月16日に街歩きを実施します。

時間：10:00～11:15

場所：麦田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：中区にお住いの65歳以上の方  
全回参加可能な方

定員：15名程度

持ち物：タオル、筆記用具、お好きな飲み物  
動きやすい服装で来てください

申込：令和5年6月1日（木）から  
麦田地域ケアプラザ  
横浜市中区麦田町1-26-2  
**045-664-6023**

簡単な運動を講師がわかりやすく指導しますので、気軽に来てください！

