

2019年度介護予防普及強化事業

東山田地域ケアプラザ 共催  
北山田小学校コミュニティハウス

# 体も喜ぶ スマイルエクササイズ

運動の秋！ 冬に負けない体づくりをしませんか？  
笑いあり、楽しさ一杯♪ 様々な健康プログラムを行います！



日程：9月～12月 第1・3土曜日（全8回コース）



〔9月7日・21日、10月5日★・19日★〕  
〔11月2日・16日、12月7日・21日〕



★10月5日 口腔ケア講話、10月19日 栄養講話もあります♪

時間：10時～11時30分 ※10月のみ～12時まで

会場：北山田小学校コミュニティハウス 研修室

講師：鶴殿 眞理子氏

対象者：おおむね65歳以上の方 20名（先着）

参加費：無料

持ち物：運動靴、フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装でお越しください

申込み：7月1日～受付開始



お申込みは下記2か所の窓口または電話にてお願いします。

～ここに笑顔がある～  
東山田地域ケアプラザ  
地域包括支援センター

〒224-0024 横浜市都筑区東山田町270番地

電話：045-592-5975

当プラザでは個人情報保護法を遵守しています

北山田小学校コミュニティハウス

〒224-0021 都筑区北山田5-14-1

電話：045-591-8444

## 会場ご案内地図



アクセス： 市営地下鉄北山田駅より徒歩約 13 分  
市営バス・東急バス「重代」下車  
東急バス「すみれが丘公園」下車



駐車場をご用意しておりませんが、誠に恐れ入りますが公共交通機関をご利用の上お越し頂きます様  
お願い申し上げます。

