

介護  
予防  
事業

# 音楽健康体操 & ストレッチ

音楽に合わせて楽しく  
脳と身体を活性化しましょう!



日 時	2021年12月～2022年3月 第2・3・4土曜日開催(全12回)
時 間	9時40分～11時10分(約90分)
場 所	麦田清風荘 2階大広間
対 象	横浜市内在住60歳以上の方
講 師	金田 陽介
定 員	20名(※定員になり次第締め切り)
費 用	無料
持ち物	靴下・飲料水・動きやすい服装・タオル・靴袋

## お申し込み

受付開始 11月11日(木)～24日(水)  
申込方法 利用証・保険証等住所・年齢の確認できる  
物を持って直接お申し込みください。  
※前回参加頂いた方はご応募いただけません。

受付時間 9時30分～16時

申込・お問い合わせ先: 麦田清風荘

電話 045-664-2301 FAX 045-664-2302