

健康ウォーキング

いつまでも元気で健康な体をつくる第1歩

自分の年齢・体力に合った正しい歩き方を身につけ、歩く運動を生活習慣の一つに取り込みましょう。



日時・場所： 5月22日（木）



～太陽ローズガーデン（荳子田）観賞～

9:20 都筑センター集合・出発

都筑ふれあいの丘～あざみ野駅（地下鉄移動）

約6キロウォーキング 12:30 あざみ野駅解散

※雨天中止

対 象： 横浜市内在住の60歳以上の方 20人

講 師： NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 仲田 明 氏

参 加 費： 200 円 （当日集金致します）

持 ち 物： 水分補給用飲み物・汗拭きタオル・当日交通費

注 意 事 項： 歩きやすい服装でご参加ください

申 込 み： 5月11日（日）9時から
直接窓口か電話にて（先着順）



発行/都筑センター

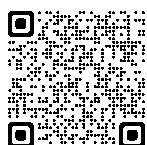
（老人福祉センター横浜市つづき緑寿荘）

住所/横浜市都筑区葛が谷 2-1

電話/ 045-941-8380

<https://www.yokohamashakyo.jp/ryokujyusou/>

休館日/毎月最終火曜日



※お預かりした個人情報は本事業以外で使用いたしません。

※個人情報のお取り扱いについては、横浜市社会福祉協議会「個人情報保護に関する方針」に基づいて適切にその管理をします。