

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一歩

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：10月22日（水）

～都筑緑道の十二支めぐり～

9:20 都筑センター集合・出発

都筑ふれあいの丘～センター北駅（地下鉄移動）

約7キロウォーキング 12:30 北山田駅解散

※雨天中止



対象： 横浜市内在住 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
横浜市老人福祉センター利用証または本人確認証

申込み： 10月11日（土）～10月17日（金）

二次元コードから申し込み（来館申込も可）

※申込多数の場合は抽選となります。

<https://forms.office.com/r/dzRr4zehTa>



「ね」の石



「うし」の石



「とら」の石

※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。

問合せ先/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

