

鳴志田ウォーキングクラブ

ウォーキングには心臓の強化・骨への効果・肥満を
解消・美容への効果・生活習慣病を予防・ストレスの
解消・寝たきりの予防などさまざまな効果があります！
仲間と季節を感じながら楽しく歩きましょう！

1/10(水)9:30 ケアプラザ集合

ケアプラザ→熊の神社→甲神社→南慶院→子の神社→ケアプラザ

2/14(水)8:50 ケアプラザ集合

ケアプラザ→鶴川駅→武相荘→鶴川駅

(入場料をご用意ください)

3/14(水)9:30 青葉台駅集合

青葉台駅→あざみ野→山崎公園→くさぶえの道
→ふじやとの道→山田富士公園

※ウォーキングシューズ・トレッキングシューズなどお持ちの方は
履いて来て下さい。

(月1回毎月第2水曜日)

小雨では決行しますが大雨強風等の場合は8:30にケアプラザへ
電話で問い合わせください

持ち物: リュック・飲み物・タオル等ウォーキングの装備

参加費: 年度毎500円(保険料他)

申 込: あらかじめケアプラザまで電話か来所にて

お申し込みください ◎当日駐車場はございません

< 申込み・問い合わせ >

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

☎045-961-6911