

# 鴨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！

## 4/11 (水) 9:30 青葉台駅集合

青葉台駅→中山駅北口→県立四季の森公園  
→里山ガーデン→中山駅北口

## 5/9 (水) 9:30 青葉台駅集合

青葉台駅→池尻大橋→目黒川緑道→烏山川緑道→  
環七横断→松蔭神社→豪徳寺→宮の坂→三軒茶屋

## 6/13(水) 9:30 青葉台駅集合

青葉台駅→センター南→正覚寺→せきれいの道  
→茅ヶ崎公園→せせらぎ公園古民家→仲町台駅

※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

<申込み・問い合わせ>

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

☎045-961-6911

