

# 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！

## <7月～9月の予定>

7/11 (水) 9:30 青葉台駅集合

青葉台駅→高津駅西口→ニヶ領用水路  
→童謡記念館→二子新地駅

8/8 (水) 9:30 ケアプラザ集合

茶話会

9/12(水) 9:30 青葉台駅集合

青葉台駅→鴨居駅→林光寺(奇利吹の瀧)  
→東観寺→東本郷→鴨居原市民の森  
→岩岡家の長屋門→鴨居駅

※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

◎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