



# 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！

## <4~6月の予定>

4/10(水) 9:30 青葉台駅集合

青葉台駅→中央林間駅→桜並木→多胡記念公園  
→宇都宮記念公園→中央林間駅

5/8(水) 10:00 センター北駅集合

センター北駅→大塚遺跡公園→横浜歴史博物館  
→都筑中央公園→鴨池公園→センター南駅

6/12(水) 10:00 都筑ふれあいの丘駅集合

都筑ふれあいの丘駅→川和富士公園→都田公園  
→川和市民の森→川和駅

※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