

横浜市川島地域ケアプラザ

第10回

川島 さんぽ

2015年

10月19日(月)

9:30~12:00

雨天の場合は中止となります。

当日のスケジュール

9:30~ コース説明・準備体操
9:45~ ケアプラザ出発
約1時間半のコースで
途中休憩をとりながら歩きます。

対象者

地域の方
どなたでも

ご準備いただくもの

動きやすい服装
歩きやすい靴
タオル・飲み物

協力:川島東部保健活動推進員

お申込は、窓口またはお電話でお願いします。

☎370-1550 川島地域ケアプラザ 担当:福島

ご来館は駐車スペースに限りがあるため公共交通機関をご利用ください。

正しい歩き方で
ゆっくり楽しく!

健康のために歩きながら
参加者同士の交流を
深めましょう。

秋涼の陣ヶ下公園を
散策し、心も体も
リフレッシュしましょう。

コースには
階段があります。

参加費無料・要申込
定員40名