はれ晴れウォーク

～身も心もはれ晴れに～
一緒に身体を動かしましょう！

『健康のために運動を始めたい。でも一人だとなかなか続かない…。』という方もいらっしゃるかと思います。まずは簡単に始められるウォーキングから始めてみませんか？今回はしっかりと歩くことができるコースをご案内！興味のある方、ご参加お待ちしております‼

毎月第2、4火曜日開催

【開催日・目的地】

4月11日	歩き方講座	4月25日	新杉田駅コース
5月9日	金沢動物園コース	5月23日	野島公園コース
6月9日	野島公園コース	6月16日	皆でコース決め

【時　　間】10:00～12:30 頃

【対　　象】概ね65歳以上の方

【集　　合】富岡東地域ケアプラザ

【参加費】無料

【申込み】要

【持ち物】帽子、飲み物、マスク、帰りの交通費

※ 雨天中止です。中止・日時変更の時は、
前日に連絡します。

【 主催 】富岡東地域ケアプラザ（担当：村上）
【 電話 】045-776-2030
【 住所 】富岡東4－13－3