



ソーシャル

鎌倉古道（南コース）を
「せや・ガイドの会」の
案内で巡ります！

ノルディック・ウォーキング

2019年 **10**月**8**日（火）

ウォーキング
は1時間半程度
です！

★ソーシャル・ウォーキング★ ～「社会参加」＋「健康歩行」～

みんなで楽しく歩きながら、地域を見守り、
あいさつ・声掛け等の社会参加を行う
ことで、認知症の予防や、健康寿命を
のばす効果が見込まれます！



● **時 間**：13時30分～16時30分
※13時受付開始

集合場所：下瀬谷地域ケアプラザ
解散場所：瀬谷駅北口公園

参加費：無料（ポール無料貸出）
定 員：40名程度

持 ち 物：飲み物、帽子、タオル、雨具など
※運動のできる服装でお越し下さい。
※両手が使えるようにリュックやポシェットでお越し下さい。

● **申 込 み**：10/3までに電話、メール
または裏面 FAX 申込書



↑ Email

★主催・お申込み★
横浜市下瀬谷地域ケアプラザ

電話 045-304-1291 / FAX 045-304-1259

担当 金子・蔦谷

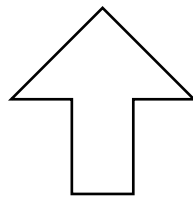


共催：一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟 / せや・ガイドの会

協力：ユニ・チャーム株式会社



←こちらのQRコードから
メールで申込もできます。



FAX 045-304-1259

下瀬谷地域ケアプラザ

受付担当：金子宛

★メールアドレス★

shimoseya-seikatsu@shafuku-doujinkai.or.jp

10/8 ソーシャル・ウォーキング

FAX 申込書

氏名	
お住まいの地域（丁目まで）	
TEL	
FAX	
備考	

👣 コース 👣

下瀬谷地域ケアプラザ ⇒ 全通院勢至堂 ⇒ 宗川寺 ⇒ 左馬神社
西福寺 ⇒ 寶藏寺 ⇒ 鷹見塚 ⇒ 瀬谷駅北口公園（約4km）

※ソーシャル・ウォーキングについてのDVDを見た後に、準備体操をしてからウォーキングを開始します。ウォーキングは1時間半程度です。

★ユニ・チャーム株式会社より、ライフリー製品の試供品提供あり

※雨の場合は室内プログラムとなります（小雨決行）

瀬谷区制50周年記念イベント