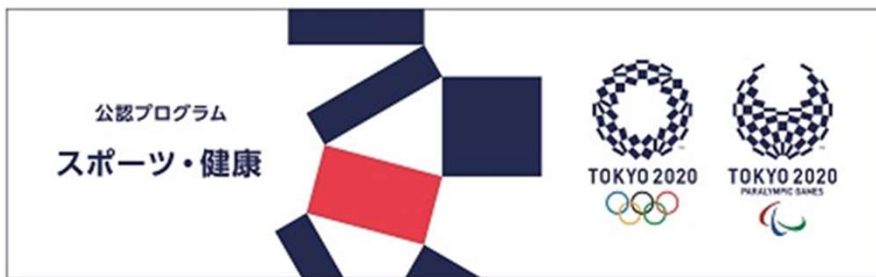


H30年度  
健康づくりウォーキング教室



# ○●辻堂古道めぐりと 春の川風ウォーキング●○

今回のコース → 辻堂公民館 ～ 八松稻荷神社 ～ 長久保公園 ～ 引地川 ～ 辻堂公民館

日時：平成31年3月13日（水）

午前9時30分～12時

（雨天時：室内で雨天プログラム実施）

集合：辻堂公民館 ホール

講師：湘南ふじさわウォーキング協会

内容：5km程度のウォーキング

定員：30名



## ◆昨年度参加者からの声◆



子どもとのどかな場所を歩きたかったし、4～5km子どもが歩けると分かったので、これから一緒にいろんなところを歩きたいです。  
(30代親子)

常にスタッフの声掛けがあり励まされました。普段歩かない場所や自然に溢れたコースでとてもよかったです。(70代夫婦)



からだを動かすことは、生活習慣病や認知症、うつ予防にもつながります。お友達・ご家族も一緒に、ウォーキング教室に参加してみませんか？

【持ち物】タオル・飲み物・帽子

【参加にあたってのお願い】

- ・ご自宅に血圧計がある方は、**血圧を測ってきてください。**
- ・動きやすい**服装・靴**でお越しください。
- ・主治医に運動を制限されている方は、ご遠慮ください。
- ・当日の**体調管理はご自身**でお願いいたします。



《お問い合わせ・申込み》

辻堂公民館

TEL 0466-34-9151

●○申込み開始○●

2/25（月）～

平日8:30～17:00

（電話または来館で）

共催：辻堂公民館 ・ 健康増進課

裏面もあります