



舟地蔵周辺の歴史と 引地川親水公園の自然巡り！



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？



日時：平成 30年 6月 15日（金）

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：湘南大庭公民館 体育室

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実践と講話

定員：30名

持ち物：タオル・飲み物・帽子・室内履き

【参加にあたってのお願い】

- ・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かたは、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》

湘南大庭公民館

TEL 0466-87-1112

5/31（木）9：30～

（電話または来館で）

共催：湘南大庭公民館・健康増進課

