

H29年度
健康づくりウォーキング教室

村岡の 隠された 史跡を訪ねよう！

* ふだんは見られない史跡〈兜松〉が
特別に公開されます！ *

公認プログラム
スポーツ・健康



* 今回のコース *

村岡公民館～
宮前御霊神社（寿老人）～
鎌倉古道～兜松～
川名御霊神社（福祿寿）～
村岡公民館

日時：2017年12月6日（水）
午前9時30分～正午

（雨天時：室内で雨天プログラム実施）

集合：村岡公民館 1階 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実践と講話

定員：30名

「キュンとするまち。藤沢」
公式マスコットキャラクター
ふじキュン♡



◆ 他回の参加者からの声 ◆

友達と参加しました。正しい
歩き方を教わることができて
よかったです。
（50代パート・主婦）



今年度から！
参加者には記録帖を
配布します！
シールがたまると
景品をプレゼント！

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
の予防にもつな
がります。お友
達・ご家族もご
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】

- ・動きやすい服装・靴でお越し下さい。
- ・主治医に運動を制限されている方は、ご遠慮下さい。
- ・当日の体調管理はご自身でお願いいたします。



共催：村岡公民館・健康増進課

《問い合わせ・申し込み》
村岡公民館（藤沢市弥勒寺1-7-7）
TEL 0466-23-0634

11月16日（木）午前9時から
電話または来館で
（土日祝日夜間を除く）