

令和元年度
健康づくりウォーキング教室

公認プログラム
スポーツ・健康



旧道から 初冬の富士山を眺めよう！

今回のコース

村岡公民館～天嶽院付近～慈眼寺～富士山ビューポイント
～宮ノ下公園～藤沢市役所解散

* きれいな富士山が見られるかどうかは当日のお天気とあなたの運次第！ *

日時：令和元年 11月25日（月）

午前9時30分～正午

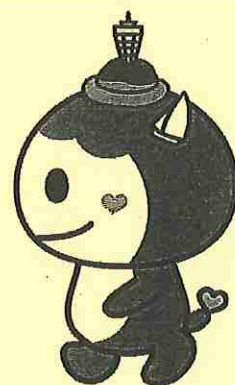
（雨天時：室内で雨天プログラム実施）

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：5 km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♡

◆ 他コースの参加者からの声 ◆

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）

宮ノ下公園では、
新しくできた
健康遊具も
試せます！

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。



《問い合わせ・申し込み》

村岡公民館

TEL 0466-23-0634

10月29日(火)午前9時から

電話または来館で

（土日祝日夜間を除く）

共催：村岡公民館・健康増進課