

体の中から、外からまるっと健康になろう!!

ミドリンウォーキングフェスタ

平成
30年

1月20日 土

小雨決行・荒天中止



緑区キャラクター
「ミドリン」

要
予約

ウォーキングイベント

会場 玄海田公園

●集合場所：中央入口広場

●受付9時30分～●開始10時

ウォーキングが
終わったら
健康づくりイベント
で楽しもう!!

予約
不要

健康づくりイベント

会場

アピタ長津田店1階
専門店街

●10時～12時30分

健康チェック

身長・体重・体組成等の健康チェック
で自分の健康について考えてみよう。

お口の健康チェック

ガムを使ってかむ力のチェックをします。

野菜をもっと食べようキャンペーン

ゲームをしながら野菜について学べるよ。

同時
開催

スポーツクライミング体験

どなたでもご参加いただけます。
10時から15時
申込不要、直接お越しください。



緑スポーツセンター
山田武史 所長

トレーナーによるウォーキングの正しい姿勢や歩き方の
コツを実践指導します。その後、玄海田公園周辺の
魅力あふれる各コースを、歩いてみましょう。家族や
友達を誘って、楽しくウォーキング!

公園で
健康づくり
コース

(30分)

スポーツトレーナーと
一緒に玄海田公園を
楽しく歩こう!

自然散策
コース

(1時間15分)

緑区で1番高い山を
目指し、歩こう!!
※体力に自信の
ある方

歴史散策
コース

(1時間30分)

ガイドによる解説を
聞いて、長津田の歴史
を楽しもう!



各コースのゴールはアピタ専門店街
参加賞と完歩証をもらえるよ!

ウォーキングイベント申込み

予約制/先着順

申込期間：平成29年12月11日～平成30年1月12日
電話、FAX、WEBにて受付。

申込み先：緑区福祉保健課健康づくり係

電話の方 TEL 045-930-2357

FAXの方 FAX 045-930-2355

※FAXの方は希望のコース、参加者の氏名、年齢、住所、電話番号を明記してお送りください。

ホームページ申込みの方

<https://www.e-shinsei.city.yokohama.lg.jp/yokohama/uketsuke/dform.do?id=1506670343955>

QRコードからも申込みできます▶



ミドリンウォーキング

検索

主催：緑福祉保健センター 福祉保健課

協力：緑区ガイドボランティアの会、緑区食生活等改善推進委員会、緑区保健活動推進委員会

問い合わせ先：横浜市緑区福祉保健課健康づくり係 TEL 045-930-2357