



# 令和6年度 一緒に歩きましょう！

保土ヶ谷区食生活等改善推進員会  
(愛称:保土ヶ谷区ヘルスマイト)

私たちヘルスマイトは、保土ヶ谷区役所の福祉保健センターのご協力のもと食生活・運動を通して健康づくりの輪を広げる活動をしています。

	実施日	コース・距離・所要時間	集合場所
1	2024年 5月1日(水) *予備日 5月8日(水)	<b>小田原城址公園散策</b> (2km 2時間) 小田原駅→小田原城址公園自由散策～現地解散 (小田原城入場自由)	JR小東海道線 小田原駅 改札口
2	6月24日(月) *予備日 7月1日(月)	<b>江ノ島散策</b> (2km 2時間) 片瀬江ノ島駅→江島神社→中津宮→サムエルコッキング苑(解散)	小田急線 片瀬江ノ島駅 改札口
3	9月21日(土) *予備日 9月24日(火)	<b>泉の森・ふれあいの森散策</b> (2km 2時間) 相模大塚駅→泉の森・ふれあいの森散策→大和駅 (解散)	相鉄線 相模大塚駅 改札口
4	10月23日(水)	<b>定例会運動講座</b> 講師：健康運動指導士 黒田 恵美子 テーマ：いたまず・健康で・美しく歩く ～一生歩ける「足」を作ろう～	ほどがや 地区センター 体育館
5	10月25日(金) *予備日 10月31日(木)	<b>横須賀周辺散策</b> (2km 2時間) 京急横須賀中央駅→いちごよこすかポートマーケット→三笠公園 →JR横須賀駅 (解散)	京急線 横須賀中央駅 改札口
6	12月3日(火) *予備日 12月10日(火)	<b>横浜めぐりパート4 ～紅葉の野毛山～</b> (2km 2時間) 日の出駅→中村汀女記念公園→野毛山動物園自由散策 →掃部山公園 (解散)	京急線 日ノ出町駅 改札口
7	2025年 1月28日(火)	<b>運動実技講座</b> 講師：大西 基之氏 テーマ：ロコモ対策	ほどがや 地区センター 体育館

- \* 集合時間：9時50分 出発:10時
- \* 参加費：100円
- \* 持ち物：飲み物・タオル等・帽子 ※日傘は控えてください。
- \* トイレは駅内で済ませてください。
- \* 体調確認のため、自宅で検温を済ませて来て下さい。

- \* 雨天の場合は予備日に延期
- \* マスクの着用は自己判断

当日は緑の旗を持って皆様をお迎えしています。

