



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 6月1日 (水)	県立大船フラワーセンターと大船観音 (3km 2時間) 大船駅～大船観音～大船フラワーセンター～大船駅(解散) 入場料:大人 400円 ※65歳以上の方は年齢を証明できるものを提示すると入場料150円	JR 大船駅 南改札口
2 7月13日 (水)	泉区でブルーベリー狩り (2km 2時間) いずみ野駅～さんや農園～いずみ野駅(駅までバス利用・解散) ※申込締切り:6月30日まで ※入場料:大人600円	相鉄 いずみ野線 いずみ野駅 改札口
3 9月8日 (木)	運動実技講座「歩き方教室」 開始時間:10時～ 会場:ほどがや地区センター 体育館 講師:柴田 恵以子 氏 ※動きやすい服装、飲み物、タオル、上履き	現地集合 相鉄線 天王町駅 徒歩5分
4 10月24日 (月)	横浜めぐりパート1 (4km 2時間) ベイサイドエリアをゆっくり散策 桜木町駅～汽船道～赤レンガ倉庫～遊歩道～山下公園(解散)	JR 桜木町駅 南改札
5 12月8日 (木)	横浜めぐりパート2 (4km 2時間) 横浜山手西洋館めぐり「世界のクリスマス」 石川町駅～外交官の家～ベーリック・ホール～エリスマン邸 ～山手234番館～横浜市イギリス館～港の見える丘公園(解散)	JR 石川町駅 改札口
6 令和5年 2月25日 (土)	都筑 河津桜 (4km 2時間) 仲町台駅～せきれいのみち～茅ヶ崎公園 ～せきれいのみち～せせらぎ公園～仲町台駅(解散)	市営地下鉄 ブルーライン 仲町台駅 相鉄方面改札口

- * 申込 : 実施日の1週間前迄
- * 集合時間: 9時50分 出発:10時
- * 参加費 : 100円
- * 持ち物 : 飲み物・帽子・タオル等
- * 体調確認のため、自宅で検温を済ませて来て下さい。受付にて確認させていただきます
- * 交通費・入場料等は自己負担
- * 雨天中止
- * マスクの着用をお願いします
- * トイレは駅内で済ませてください。



当日は緑の旗を持って皆様をお迎えしています。

申し込み先 : ^{ヒグチ}樋口 ^{タミエ}多三江(☎・FAX 045-341-5530)