

**参加無料**

さかえ区民活動センター 団体連携サロン

# いつまでも元気に歩くために ウォーキングを 始めよう！

**11/18**  
**(日)**

午前10時～12時

集合・解散

さかえ区民活動センター



いつまでも元気で歩く「ウォーキングのコツ」を学びます。「鍛冶ヶ市民の森」「本郷ふじやま公園」などを巡ります。

対 象：4キロ程度歩ける人(小学4年生以上)  
区内のどなたでも  
※コースの一部に階段があります。

申 込：10月11日(木)から 先着 30人

さかえ区民活動センターへ電話または窓口にて  
電話 894-9900

お願い：① 飲み物、雨具などをご用意ください。  
② 当日は歩きやすい服装、靴でご参加ください。

ご注意：小雨決行です。歩きづらい状況の場合は室内での別プログラムになります。

※ このイベントは、よこはま健康スタンプラリー対象事業です。

協力団体：栄区体育協会・栄区ウォーキング協会「さかえ歩け歩けの会」

問合せ先：さかえ区民活動センター(横浜銀行本郷台支店3F) 電話 894-9900

ファクス 894-9903