

交流サロン

「歩こう、話そう、笑おう！」

2025 7.18 金 10:00-12:00

会 場：都筑区民活動センター

定 員：15名（都筑区・近隣区在住・在勤・在学の方優先）

参加費：無料

申込み：電子申請、電話、窓口いずれかから

締 切：7月16日（水）

当日は軽装でタオルと飲み物をお持ちください



今回のゲストは

都筑ポールウォーキングクラブ代表 東 妙子さん

ポールを使うことで期待できる効果とは？生き

生きと元気に過ごすための秘訣を楽しく解説！

健康的な歩き方のデモンストレーションや

ポールウォーキングのミニ体験、ストレッチも
あります！



申し込みはこちらから

交流サロンとは

どなたでも参加ができ、テーマにそって自由
にお話しながら楽しく交流する場です。
都筑区内で行われている様々な活動を知り、
体験を通じあらたな発見やつながりをぜひ
見つけてください。

交流サロンの流れ



申込みをして開催日時に
都筑区民活動センターへGo



ゲストのお話や体験で
活動を知って学ぼう！



みんなで自由におしゃべり！



好きなことや
やりたいこと
仲間が見つかるかも！

都筑区茅ヶ崎中央32-1 都筑区役所1F

主催：都筑区民活動センター



045-948-2237



tz-katsudo@city.yokohama.lg.jp

