

～横浜市元気ステーション 横浜市介護予防事業～

# みんなで楽しく レッツ・ウォーキング♪



毎月1回、健康のためにウォーキングをしませんか♪ 太陽を浴びると、ビタミンDがつくれカルシウムの吸収をよくします。歩いて基礎代謝をあげ、太りにくい体づくりをしましょう！

雨天時は、動物愛護センターをお借りしてストレッチ、筋トレを行います。

日時 毎月第1水曜日 9時30分 ～ 12時位

集合場所 菅田地域ケアプラザ

講師 神奈川県ウォーキング協会 仲田 明講師

参加費 1回400円（保険料込み）

会員は1回300円 年会費1000円

持ち物 水分 タオル 動きやすい服装 シューズ

連絡先 横浜市菅田地域ケアプラザ 471-3101

4月3日  
(水)

5月1日  
(水)

6月5日  
(水)

7月3日  
(水)

8月7日  
(水)

9月4日  
(水)

10月2日  
(水)

11月6日  
(水)

12月4日  
(水)

1月8日  
(水)

2月5日  
(水)

3月5日  
(水)

