



ゆっくりウォーキング

みんなでウォーキングをしたいけど、病後などの理由で他の人のペースに合わせて歩く自信がない・・・そんな方が気軽に参加できるウォーキング講座です。自然を感じながら若葉台の中をゆっくりと歩きましょう！



＜協力＞ウォーキングフィールドアルク 森隆司氏

(4月・10月・1月参加)

内 容：ケアプラザ職員・アシスタントと一緒に若葉台地域をゆっくり歩く
(ノルディックポール使用推奨)

開催日：令和5年4月～令和6年3月(7月～9月は実施なし)

毎月第一金曜日14:00～15:20

対 象：若葉台近隣に在住の方(ゆっくりでもご自身で坂や段差を歩ける方)

定 員：12名(申込人数が多い場合は抽選の上決定)

参加費：無料

持ち物：水分、タオル 動きやすい服装と靴でお越しく下さい。

(ノルディックポールの貸し出しあり、要事前予約)

申 込：令和5年3月13日(月)11:00～3月23日(木)15:00

電話または来館にて受付

※抽選の場合は24日以降に可否を連絡します。

《お問合せ・お申込み》

横浜市若葉台地域ケアプラザ 地域活動交流

TEL923-8831 FAX923-8835

