

## 健康ウォーキング

ご参加時の持ち物：飲み物・タオル・帽子・雨具・お持ちであれば歩数計、健康サポート手帳

☆当日は動きやすい服装及び歩きやすい靴でご参加ください。

◎当日午前7時のNHKの天気予報で、横浜の午前中の降水確率が50%以上の場合は翌日に順延。翌日も同様の場合は中止です。

### なでしこ公園から春の花水川土手を歩く(第230回)

日時：令和6年4月9日(火) 9時20分(出発予定)から12時10分

集合場所：なでしこ公園

受付：9時から

なでしこ公園



コース  
[7.1Km]



高来神社



桜ヶ丘公園



旭南公民館

### 総合公園周回～八幡山公園のバラを楽しむ(第231回)

日時：令和6年5月14日(火) 9時20分(出発予定)から12時10分

集合場所：総合公園 野外ステージ前

受付：9時から

総合公園周回

総合公園  
(野外ステージ前)

コース  
[6.1Km]



東側バラ園



北側バラ園



野鳥の森



八幡山公園のバラ



平塚八幡宮



博物館前広場

# くすの木体操

(事前申込不要)

ご参加時の持ち物：バスタオル・汗ふきタオル・飲み物・室内運動靴・お持ちであれば健康サポート手帳  
★当日は動きやすい服装でご参加ください

リズムにのって手足を動かして♪



## 講習会

講師：栗原智美(健康運動指導士)

日時：令和6年5月30日(木)

13時30分～15時

受付：13時から

場所：大原公民館

(3階集会室)

## 教室 & 高血圧予防のお話

講師：健康推進員・健康課保健師

日時：令和6年5月31日(金)

13時30分～15時

受付：13時10分から

場所：花水公民館附属体育館

(なぎさふれあいセンター)

## 笑いヨガ教室

当日受付〈先着100名〉

～楽しく笑って、免疫力向上・ストレス解消～

ご参加時の持ち物：汗ふきタオル・飲み物・室内運動靴  
お持ちであれば健康サポート手帳  
☆動きやすい服装でご参加ください

日時：令和6年5月27日(月)

13時30分～15時00分

受付：13時10分から

講師：伴 美恵子氏(株笑い総研)

場所：花水公民館附属体育館 (なぎさふれあいセンター)

