

健康推進員活動情報 (3月)

体験ウォーキング教室

ウォーキングの基本の歩き方や効果アップのポイントを学び、野外でのウォーキングを体験 (貴重品は各自での管理をお願いします)

日時：令和7年3月11日(火)
13時30分～15時30分
受付：13時10分から
場所：総合公園体育館
3階第2体育室と公園内
講師：中込英夫氏 (湘南ベルマーレスポーツクラブ)



ご参加時の持ち物

室内用運動靴・飲み物・汗ふきタオル・帽子
お持ちであれば健康サポート手帳
★運動しやすい服装、歩きやすい靴でご参加ください

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。

◎当日朝7時のNHK天気予報(テレビ画面左上に地域別に順次表示される予報情報)で、横浜の降水確率が50%以上は翌日に順延。翌日も同様の場合は中止。

神田公民館～さがみ川桜堤 (第239回)

日時：令和7年3月25日(火) 9時20分(開始予定)から12時00分

集合場所：神田公民館<受付 9時から>

