

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。

金目公民館から春の金目川堤を歩く(第240回)

日時：令和7年4月8日(火) 9時30分から12時15分

集合場所：金目公民館<受付 9時から>

金目公民館

コース
[6.5Km]



金目川堤



花菜ガーデン



平塚PA(小田原厚木道路)

相模川河口をぐるっと歩こう(第241回)

日時：令和7年5月13日(火) 9時20分から12時10分

集合場所：サン・ライフアリーナ正面入り口前<受付 9時から>

サン・ライフアリーナ
(正面入り口前)

コース
[6.6Km]



馬入橋



柳島スポーツ公園



須賀港



湘南大橋

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



講習会

講師：栗原智美
(健康運動指導士)

日時：令和7年5月22日(木)
13時30分～15時

受付：13時から

場所：大野公民館
(1階ホール)

日時：令和7年5月29日(木)
13時30分～15時

受付：13時から

場所：旭南公民館
(体育館)

健康体操教室

当日受付〈先着40名〉

(ラジオ体操の基本)

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7年5月29日(木)
13時30分～15時00分

受付：13時から

講師：相良 陽子氏

場所：富士見公民館 (2階集会室)

