

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。

八坂神社・前鳥神社参拝 (第247回)

日時：令和8年1月13日(火) 9時20分(開始予定)から12時00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
(野外ステージ前)

コース
[6.8Km]



八坂神社



四之宮公民館



前鳥神社

吉沢公民館から金目観音堂へ (第248回)

日時：令和8年2月10日(火) 9時20分(開始予定)から12時10分

集合場所：吉沢公民館<受付 9時から>

吉沢公民館

コース
[6Km]



金目観音堂



めくみか丘中央公園



片岡神社

なでしこ公園から春の花水川土手を歩く (第249回)

日時：令和8年3月28日(土) 9時20分(開始予定)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

旭南公民館



桜ヶ丘公園

くすの木体操 講習会

(事前申込不要)

ご参加時の持ち物：室内運動靴・フェイスタオル・飲み物・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



講師：栗原智美氏（健康運動指導士）

日時：令和8年1月22日(木)

13時30分～15時

受付：13時から

場所：崇善公民館 1階集会室

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8年3月10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