



一緒に歩きましょう



保土ヶ谷区食生活等改善推進委員会
(保土ヶ谷区ヘルスマイト)

平成30年4月

私たちヘルスマイトは、保土ヶ谷区役所の福祉保健センターのご協力のもと
食生活・運動を通して健康づくりの輪を広げる活動をしています。

平成30年度のウォークの日程をお届けします。

一緒に気持ちのいい汗をかきませんか！

実施日	コース・距離・所要時間	集合場所
平成30年 5月28日(月)	金沢自然公園・動物園 金沢文庫駅～金沢自然公園・動物園～金沢文庫駅 (3km 2時間)	京急 金沢文庫駅 改札口
6月25日(月)	新治市民の森・新治里山公園 十日市場駅～新治里山公園・新治市民の森～ 十日市場駅 (4km 2時間)	横浜線 十日市場駅 改札口
9月27日(木)	皇居外苑・東御苑 東京駅～東御苑～皇居外苑～地下鉄日比谷・ 有楽町駅 (4km 2時間)	横浜高島屋 正面前
10月26日(金)	県立大磯城山公園 大磯駅～城山公園(旧三井邸地区・旧吉田茂邸地区) ～大磯駅 (4km 2時間)	東海道線 大磯駅 改札口
12月20日(木)	三崎のマグロ 京急三崎口駅～(バス)三崎港 散策 城ヶ島・灯台・油壺・フィッシャリーナウオーフ (4km 2時間)	京急三崎口駅 改札口
平成31年 2月22日(金)	田浦梅の里 田浦駅～長善寺～田浦梅の里～展望台～ 田浦青少年自然の家～田浦駅 (3.5km 2時間)	横須賀線 田浦駅 改札口
3月22日(金)	根岸森林公園 横浜市バス21系統～滝ノ上～根岸森林公園 散策～七曲り坂～本牧山頂公園～石川町駅 ～桜木町駅(4km 2時間)	横浜そごう 時計下

- * 集合時間 : 9時50分 出発時間 : 10時
- * 参加費 : 100円
- * 持ち物 : 飲み物・お弁当(申込時に確認)
- * トイレは駅内で済ませてください。 当日は駅改札で緑の旗を持ってお迎えしています。
- * ウォーク中の日傘は止めてください
- * 交通費・入場料等は自己負担
- * 雨天中止

申し込み先 : 阿部 順子(☎045-721-3598)