



一緒に歩きましょう

2019年4月



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)

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。
2019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
1	2019年 5月24日 (金)	陣が下溪谷公園・横浜水道記念館 (6km 2時間) 西谷駅～川島町公園～陣が下溪谷公園～西原第三公園～水道みちむかい台公園～横浜水道記念館～上星川駅	相鉄線 西谷駅 改札口
2	6月24日 (月)	マリーンシャトルで横浜港一周 (4km 2時間) 山下公園～マリーンシャトル乗船(60分)～山下公園～横浜イギリス館～港の見える丘公園(現地解散) ※申込期限:6月5日(水)迄	山下公園内 氷川丸前
3	9月26日 (木)	金沢八景・海の公園 (4km 2時間) 金沢八景駅～琵琶島神社～野島公園～旧伊藤博文金沢別邸～海の公園(昼食)～金沢文庫駅 ※弁当持参	京急 金沢八景駅 改札口
4	11月20日 (水)	岩崎果樹園 ミカン狩り (4.5km 2時間) 東戸塚駅～バス停坂下～岩崎農園(ミカン狩り)～東戸塚駅	JR 東戸塚駅 改札口
5	12月6日 (金)	昭和記念公園 紅葉狩り (5km 2時間) 横浜駅～昭和記念公園(園内散策)～横浜駅 ※水鳥の池・花の丘・日本庭園など見所一杯! ※弁当持参。集合時間9時30分	横浜駅 横浜高島屋前
6	2020年 2月25日 (火)	鎌倉ミステリーツアー (6km 2時間) 鎌倉駅～コースは当日のお楽しみ	JR鎌倉駅 江ノ電側改札口
7	3月13日 (金)	三溪園散策 (7km 2時間) 根岸駅～三溪園(園内散策)～山手駅	JR 根岸駅 改札口

- * 申 込 : 実施日の一週間前まで
- * 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・歩きやすい服装
- * トイレは駅内で済ませてください。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

申込先 : 高橋(☎ 045-514-9044)