

9月20日(金)
申込受付開始

歩いて健康！動いてスッキリ！ 秋のお散歩！

地域交流～いも煮会～

【日時】10月25日(金) 10時～12時00分

いずみ中央地域ケアプラザから横浜敬寿園まで、和泉川沿いをウォーキング！
ゴール地点の横浜敬寿園では、施設見学や脳トレゲーム等の後、食事会を行います！

- 10:00～ 集合場所にて開会挨拶、体操
- 10:05～ 和泉川沿いをみんなでウォーキング
- 10:40～ 施設見学
- 11:05～ 脳トレゲーム等
- 11:30～ いも煮食事会
- 12:00～ 解散

横浜敬寿園



★ウォーキングのみや、
施設見学のみでの参加も
OKです！
どなたでもお気軽に
ご参加ください！



集 合：横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

10:00 (右図参照)

定 員：20名 (申込多数時抽選 締切 10/18)

参加費：無料

持ち物：水分、雨具、タオル

- 動きやすい服装・靴でご参加ください。
- 小雨決行のため、雨具もご持参ください。
- 施設内はマスクの着用をお願いいたします。

申込・問合せ：横浜市いずみ中央地域ケアプラザ ☎ 045-805-1700

