

ウォーキング

講座開催の
お知らせ



+ポールウォーキング

講座	日程	場所	講師
ウォーキング	① 5月11日(木)	小菅ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール	横浜市スポーツ協会 運動講師 ※姿勢、歩き方など ①～④少しずつステップ アップしていきます。 
	② 5月25日(木)		
	③ 6月12日(月)	さかえすた SAKAESTA	
	④ 6月26日(月)	多目的ホール	
ポール ウォーキング	⑤ 7月 7日(金)	SAKAESTA 会議室	酒井尚美先生 ※お天気が良ければ外出 します。 リュック等でお越しくだ さい。 
	⑥ 7月14日(金)	SAKAESTA 多目的ホール	

◆ 時 間 : 10:00～11:30

◆ 参加費 : 500円

※ 7/7にご持参ください

◆ 持ち物 : 飲み物、動きやすい服装、運動靴、タオル、筆記用具

◆ 対象者 : 栄区にお住いの65歳以上 20名

※ できるだけ全回参加できる方

◆ 申込み : 4月3日以降 小菅ヶ谷地域ケアプラザ

窓口 又は お電話でお申し込みください。

TEL : 045-896-0471

先着順



共 催
(お問合せ)

小菅ヶ谷地域ケアプラザ : 045-896-0471

SAKAESTA本郷地区センター・本郷台駅前地域ケアプラザ : 045-392-5157