

歩いて健康!

話してスッキリ!

## 初夏のウォーキング!

【日時】5月28日(火) 10時~12時

いずみ中央地域ケアプラザといずみ野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、健康に関するさまざまなイベントを行います!

- 10:00~ 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~ 横浜敬寿園 施設見学、カープスによる「部屋トレ」と「12種類のストレッチ」、福祉用具センターによる「福祉用具(杖、車いす、歩行器)の使い方と対象となる方の説明会」を開催いたします。※当日3グループに分けて施設見学や体操などを行います。



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

横浜敬寿園



### ■集合および申込み:

※集合場所は2か所ありますが、申込みはいずみ中央地域ケアプラザに電話にて直接お申込みください。

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ (805-1700)

横浜市いずみ野地域ケアプラザ

★当日の集合時間 **10:00**

■定員: 各地域ケアプラザ 15名

■参加費: 無料 (申込み多数時抽選 締切 5/21)

■持ち物: 水分、雨具、タオル、マスク(館内着用)

※動きやすい服装・靴でご参加ください。

いずみ中央地域ケアプラザ



いずみ野地域ケアプラザ

