

# 春風の中でめぐる

# 辻堂ウォーキング

## ～新しいコースで魅力発見～



### 今回のコース

辻堂公民館 ～ 海浜公園通り ～ 桜花園通り ～ 勘久公園（中村武羅夫の碑） ～ 湘南海岸 ～ 辻堂海浜公園 ～ 辻堂公民館



日時：令和4年3月2日（水）

午前9時30分～正午

（雨天中止）



集合：辻堂公民館 ホール

講師：藤沢市保健医療財団運動指導員

内容：5km程度のウォーキング

定員：15名



からだを動かすことは、生活習慣病や認知症、うつ予防にもつながります。

お友達・ご家族も一緒に、ウォーキングに参加してみませんか？

【持ち物】タオル・飲み物

【参加にあたってのお願い】

- ・動きやすい服装・靴でお越しく下さい。
- ・主治医に運動を制限されている方は、ご遠慮ください。
- ・当日の体調管理はご自身でお願いいたします。
- ・来館前の検温とマスクの着用にご協力ください。
- ・コロナの感染状況によっては中止になる場合があります。



《お問い合わせ・申込み》

辻堂公民館

TEL 0466-34-9151

●○申込み開始○●

2/16（水）～

平日8:30～17:00

（電話または来館で）