

みんなであーキング

毎月1回、仲間と一緒に歩きましょう

初めての方大歓迎！
ケアプラザの周辺、成瀬尾根、奈良川沿い
恩田川沿いや寺院を巡ったり。
のんびりと2時間程度歩きます。

《日程》※都合により、中止になる場合もあります。

4月8日 (月)	5月13日 (月)	6月10日 (月)	7月8日 (月)
8月 お休み	9月 9日 (月)	10月14日 (祝・月)	11月11日 (月)
12月9日 (月)	1月 13日 (祝・月)	2月10日 (月)	3月10日 (月)

日 時：第2月曜日

★13時30分（集合）

集合場所：恩田地域ケアプラザ

参加費：300円/年間（保険代）

★初回参加時にお支払いください

・8月はお休み
・雨天時は中止



持ち物：歩きやすい服装、
運動靴、帽子、
タオル、飲み物等

その他：持病のある方は
かかりつけ医に
相談の上ご参加
ください

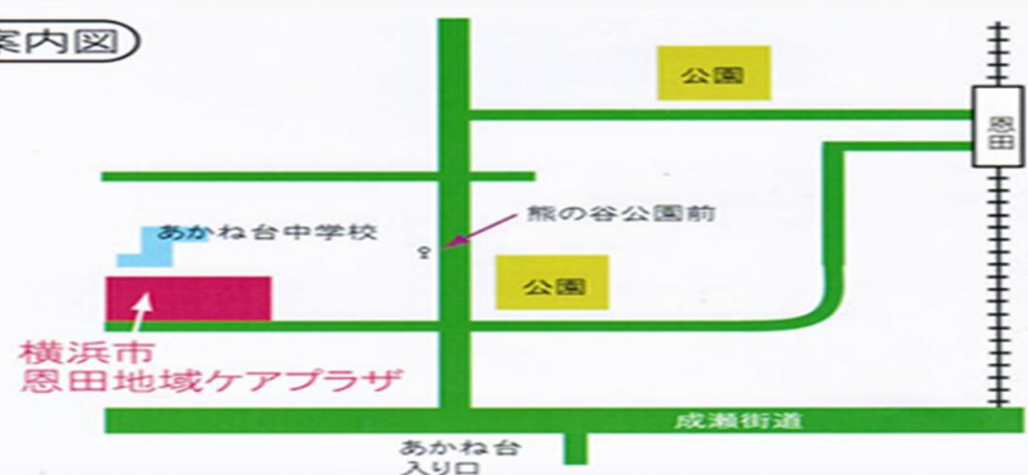
【お申込み・お問い合わせ】

横浜市恩田地域ケアプラザ

横浜市青葉区あかね台2-8-4
(あかね台中学校となり)

電話：045-988-2010

案内図



主催：横浜市恩田地域ケアプラザ

協力：ふれあい会