



オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

エクササイズ・ウォーキング

爽やかな春のお日様の下、
エクササイズ性を加えた
ウォーキングで足腰を鍛えましょう！

2014年4月20日（日） 11:00～12:00

集合場所：美しが丘公園自由広場 夫婦杉前

受付開始：10:30

参加費用：¥150（当日受付・支払）

参加対象：ひざ、腰に痛みのない方

雨天時延期⇒予定日：5月18日（日）

お問い合わせ・参加ご希望の方は、下記いずれかへご連絡下さい。

TEL&FAX 045-901-5840

村田 ちさと（地区スポーツ推進委員/横浜市体育協会公認 介護予防体操講座指導員）

E-mail: alltamaspo@gmail.com

吉田 玲子（オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり事務局）

