

霧が丘探検ウォーキング

『ロングコース』



成瀬の恩田川の桜を見に行きましょう♪

日時：3月31日(金) 9:30集合〈雨天中止〉

集合場所：霧の里 体育館横ピロティ

定員：30名 程度 (先着順)

参加費：無料

申込方法：予約制 窓口にて申込み

申込期間：2月22日(水)～3月27日(月)



※ロングコースのため、初めての方や持病等体調に不安のある方、お子様は参加をご遠慮ください。

9:30 『霧の里』集合

(体育館横ピロティ)

- ・ウォーミングアップ体操
- ・注意事項説明

9:45 『霧の里』出発

10:45 ①みどりアートパーク

(トイレ休憩)

11:15 ②恩田川(堀の内橋)

11:35 ③成瀬体育館着

(昼食休憩、桜見物)



12:20 ③成瀬体育館出発

12:35 ④つくし野殿山市民の森

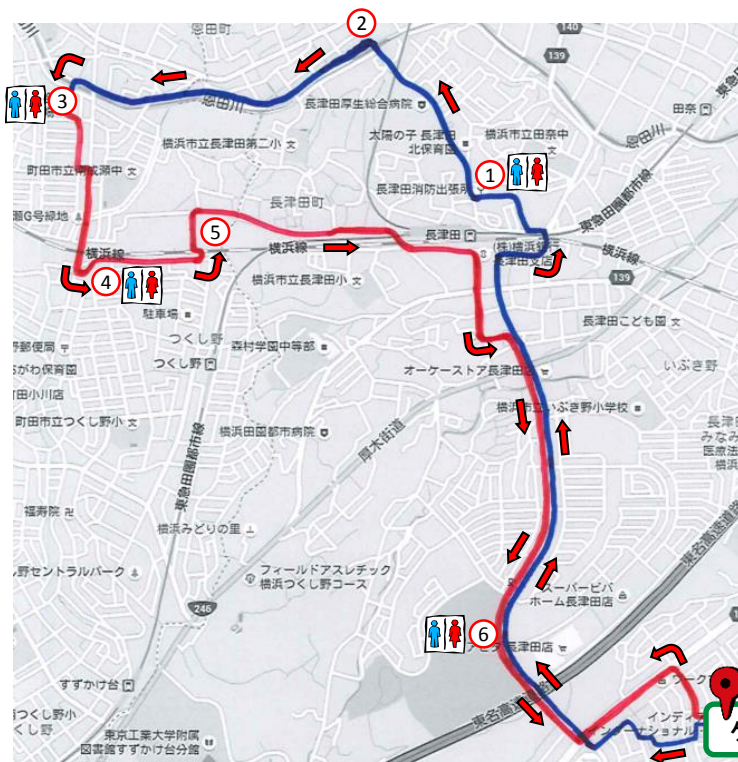
12:55 ⑤電車庫陸橋

13:50 ⑥玄海田公園

(トイレ休憩)



14:20 『霧の里』到着



ケアプラザ

★持ち物★

- ◆ 弁当、水筒
- ◆ 健康チェック票
- ◆ 汗拭きタオル

★服装★

- ◆ 長袖の上着、長ズボン
- ◆ 帽子
- ◆ 歩き慣れた運動靴

◆ お問い合わせ：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 担当：堀江・池田
(横浜市緑区霧が丘3-23 ☎045-922-6633)
詳しくは、ホームページをご覧ください。

→ <http://www.kirigaoka-careplaza.com/>

* 車・バイクでのご来館はご遠慮ください。

