

霧が丘🌸ウォーキング



秋のお花見に行こう！



日 時：10月12日（木）《雨天中止》
 9:30 霧の里体育館横ピロティ集合
 場 所：里山ガーデン（よこはま動物園ズーラシア隣接）
 定 員：20名程度（先着順）
 参加費：無料
 申込み：予約制 9月27日（水）～10月10日（火）
 上記期間内に、窓口にて申込みください。

※歩行に不安のある方、お子様はご遠慮ください。
 ※霧の里発着となります。（現地解散はいたしません）

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
 9:40 『霧の里』出発
 10:25 梅田通過
 10:40 『里山ガーデン』到着
 ～自由行動60分～
 11:40 『里山ガーデン』出発
 11:55 梅田通過
 12:40 『霧の里』着
 12:45 解散

❀途中、トイレ休憩はありません。



★持ち物★

- ◆水分補給の為の飲み物
- ◆健康チェック票
- ◆歩き慣れた運動靴

★服装★

- ◆長袖の上着（白など明るい色の服）
- ◆長ズボン
- ◆汗拭きタオル

◆お問合せ：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 担当：池田・林
 （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://kirigaoka.foryou.or.jp/>

*車・バイクでのご来館はご遠慮ください。

