

ハンサム ポールウォーキング



- ★ポールウォーキングを体験し体力の変化を実感！
- ★継続して歩くことで**ハンサムボディ**を目指しましょう♪

- ◆開催日／毎月 第3土曜日 雨天・猛暑は中止
- ◆集 合／新羽地域ケアプラザ
- ◆時 間／9時30分出発～12時解散



令和8年度 コース予定表（天候により変更有）

10月17日	山下公園周辺散策（現地解散）
11月21日	せせらぎ公園（古民家）→茅ヶ崎公園→センター南→忘年会
12月19日	大倉山梅園→師岡神社→大倉山駅（解散）
R91月16日	緑道→若雷神社→北新羽神社→杉山神社→西方寺（解散）
2月20日	大倉山梅園→オリーブ坂
3月20日	新羽橋→大綱橋→新綱島駅周辺（解散）

- 参加費 ◆ 無料（ポールレンタル有り）
- 持ち物 ◆ 歩きやすい服装、帽子、タオル、飲み物
お持ちの方はポールとウォーキングポイント歩数計

【お問い合わせ】 横浜市新羽地域ケアプラザ

TEL：045-542-7207

FAX：045-531-7011

〈交通案内〉

- ◆市営地下鉄「新羽駅」徒歩2分
- ◆市営バス41系統、東急バス綱72・74系統「新羽駅」下車徒歩2分
※駐輪場がありません、駐車場は台数に限りがございます。



主催：ハンサムポールウォーキング