



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7年度 コース予定表（天候により変更有）

4月19日	新田緑道→亀甲橋→日産スタジアム→新横浜公園
5月17日	桜木町駅→山下公園→港の見える丘公園→中華街（解散）
6月21日	せせらぎ緑道・古民家→センター南（解散）
7月19日	新田緑道→亀甲橋→新吉田（往復）猛暑時変更可能性あり
8月16日	毎年恒例！歩行測定&ロコモ予防講座（内容未確定） 高田中央病院理学療法士 中村 崇 氏
9月20日	新羽丘陵公園→風のガーデン→亀甲橋→新田緑道

- 参加費 ◆ 無料（ポールレンタル有り 初回無料 以後1回300円）
- 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

主催：ハンサムポールウォーキング

共催：ひっとプラン港北 健康づくり部

〈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
- ※駐輪場がございません、駐車場は台数に限りがございます。

