

〈健康づくり・介護予防〉

## ノルディック・ウォーキングの祭典

会員の皆さまにおかれましては、日頃よりノルディック・ウォーキングを実施され健康管理に努めていただけるものと思います。

市老連では、今年より活動拠点型（近隣複数区で形成）健康づくりを進めることにしました。

初回として下記によるノルディック・ウォーキングを計画しましたのでお友達お誘いのうえ多くの方のご参加をお願いします。

1. 開催日時 平成28年3月9日（水） 10時～15時 予備日：11日（金）
2. 会場 県立三ツ池公園多目的広場外
3. 参加費 1名300円（保険料等）
4. 募集人数
  - ・一般 100名
  - ・老人クラブ会員 400名
  - 〈鶴見・神奈川・港北：300名、 その他の区老連：100名〉
5. 申込方法
  - ・青葉区老連としてとりまとめます。事務局にご連絡ください。
  - 一般の方についてはその際にお話してください。
6. 申込締切日 平成28年2月12日（金）

会場「三ツ池公園」への乗物（バス）

①鶴見駅西口から市営バス

104、6、67系統新横浜駅行き「三ツ池公園北門」下車

②新横浜駅から市営バス

6、104系統鶴見駅西口行き「三ツ池公園北門」下車

◎「シニアだより横浜」151号（1月号）3ページに記載されております。

以上

主催：鶴見区老連、神奈川区老連、港北区老連

共催：（公財）横浜市老人クラブ連合会

協力：（一般社団）全日本ノルディック・ウォーキング連盟

三ツ池公園パートナーズ

青葉区老人クラブ連合会事務局

Tel・Fax 972-3076