

# ウォーキング&フォト講座



ウォーキンググループを一緒につくりませんか!!  
講師の方から正しい姿勢のウォーキングを学び、近隣コースを  
歩きながら、写真を撮りましょう!

【講師】 山本記念病院 リハビリテーション科

理学療法士 沓澤 克樹氏

◆日程：10/8・10/22・11/12・11/26  
12/10・12/24 (全6回 いずれも土曜日)

13:30 ~ 15:30頃

※終了時間は、前後することがあります。  
※雨天決行（屋内で行います）

**参加無料**

◆場所：ビュープラザセンター北  
集会所（裏面地図）

◆対象者：おおむね65歳以上

◆定員：20名（事前申込み）

◆持ち物：運動靴（室内用と外用）  
カメラ 又は携帯・飲み物  
汗拭きタオル

▶▶ お申込み・お問合せ ▶▶

東山田地域ケアプラザ

☎ 045-592-5975

〒224-0024

横浜市都筑区東山田町 270 番地

当ケアプラザでは個人情報保護法を遵守しています

ご案内地図 ビュープラザセンター北  
UR賃貸住宅集会場

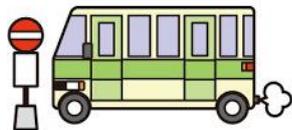
横浜市都筑区南山田1丁目



駐車場をご用意しておりません、誠に恐れ入りますが公共交通機関をご利用の上お越し頂きますようお願い申し上げます。

バスをご利用の場合は  
センター北駅3番乗り場にて  
『東山田営業所行き』に  
ご乗車下さい。

ビュープラザセンター北  
前で下車、徒歩5分です



会場はオレンジ色の  
壁が目印です  
3-13号棟と3-8号棟  
の間に位置します