おひとり参加大歓迎！フレイル予防に！！

エンジョイウォーク

3月29日（金）・4月26日（金）
5月24日（金）・６月21日（金）
桜木町や関内駅にゆっくり10時集合♪

横浜に精通したガイドが企画する季節のコースウォーキング
ボランティアも同行します
みんなで歩いて笑って短い距離を、休みながらゆっくり歩く企画です♪
どこへではなく誰と行くかを大切にしています

みんなでランチ
食事代は別途必要
（1500-3000円）

参加費500円
（保険料・ガイド料）

２時間以内
随時休憩あり！

☆参加者の声☆

☆興味深い知らなかった横浜の話を聞きながら歩くと全然疲れなかった
☆休憩やトイレに随時案内があり安心だった
☆一人参加でもボランティアさんと楽しく歩けた
☆13時過ぎには最寄りの駅まで送ってもらえ安心だった

主催：NPO法人宮ノマエストロ

TEL 045-884-0246

〒245-0013　横浜市泉区中田東4-59-41

受付時間9:00~14:00 金土祝除く

後援：横浜市泉区役所高齢支援課

協力：横浜市踊場地域ケアプラザ
社会福祉法人横浜市泉区社会福祉協議会
NPO法人横浜シティガイド協会

ご予約はこちら

この活動は大同生命厚生事業団シニア活動助成を採択して実施します