健康講座

ウォーキング教室



~御殿辺公園のイチョウ並木をとおり、



俣野別邸庭園を訪ねる~

藤沢公民館(Fプレイス)スタート→白旗神社→御殿辺公園→ 白旗廻り第三公園→大清水あじさいロード→立石橋→ 俣野別邸庭園(庭園散策後解散)

日時: 2023年(令和5年)12月6日(水)(雨天中止)

午前9時30分~正午

集合: 藤沢市藤沢公民館・労働会館等複合施設

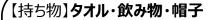
(Fプレイス) 2階 多目的室1

講師:湘南ふじさわウオーキング協会

内容:御殿辺公園を通り、俣野別邸庭園への

5km 程度のウォーキング

対象:成人 20 人



【参加にあたってのお願い】

- ·動きやすい服装・靴でお越しください。
- ・主治医に運動を制限されている方は、ご遠慮ください。
- ・当日の体調管理はご自身でお願いいたします。
- ・ご自宅に血圧計がある方は、血圧を測ってきてください。



●○申込み・問合せ○● 11/20(月)午前9時~ 来館または電話で(先着順) 藤沢公民館 藤沢市本町1-12-17 平日の午前9時~午後5時 Tel 0466-22-0019 Fax 0466-22-0293