

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：湘南ふじさわウォーキング協会

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

【持ち物】タオル・飲み物・帽子

【参加にあたってのお願い】

- ・動きやすい服装・靴でお越しく下さい。
- ・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