



**みんなで歩いて健康に！**

体力づくり、体力セルフチェック方法について  
身体づくりの専門家に学びましょう。  
学んだあとはみんなでレッツウォーク！


**イベントウォーク**

**6月29日（木）**

**14時～16時**



みんなで歩くと楽しいね

 **場所** 相模が丘コミュニティセンター 大ホール  
14時～講義 15時～ウォーク(さくら道)  
(※雨天時はホール内でウォークを行います)

 **講師** 相模台病院リハビリテーション科  
理学療法士 相原 智美 先生

 **対象** 相模が丘地域にお住まいの方

 **持ち物** 室内履き、飲み物、タオル

お問合せ  
相模が丘  
地域包括支援センター  
**046-266-5222**

主催 さくらウォーク  
ゆめウォーク  
相模が丘地域包括支援センター  
協力 相模台病院