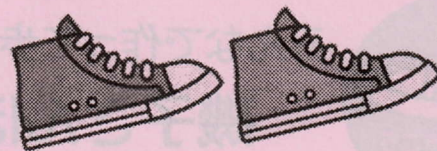


みんなで作って歩こう



磯子さんぽコース

陽の光を浴びて歩くとしあわせホルモン=セロトニンが増えます。

お散歩は脳をリフレッシュする気軽な運動です。

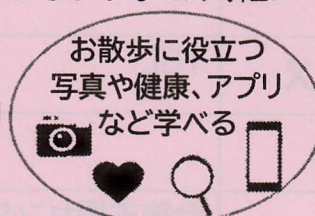
みんなで磯子の街の魅力を調べてお散歩コースを作り、歩きましょう♪お気軽にご参加ください♪



美味しいもの
MAP が作れる



街歩き
仲間ができる



お散歩に役立つ
写真や健康、アプリ
など学べる

5 回連続講座 各回 10:00~12:00 第 4 回のみ 10:00~14:00 頃

1	2021 年 11 月 24 日(水)	■オリエンテーション 講座の流れなどを説明します ■いそごの今・昔を知ろう♪ クイズ形式で楽しく学びます ■グループワーク:自分たちの“さんぽコース”作り①
2	30 日(火)	■写真の撮り方ミニ講座 散歩の記念を写真で残そう♪ 講師 橋本浩美氏 ■いそごの美味しいもの MAP 作り ■グループワーク:さんぽコース作り②
3	12 月 7 日(火)	■よい散歩のための健康・運動ミニ講座 講師 磯子スポーツセンター所長 堀川 忠雄氏 ■グループワーク:さんぽコース作り③
4	14 日(火)	■さんぽに出掛けよう! グループごとにさんぽコースを歩きます ※現地集合・解散 ※雨天の予備日は 12/17(金)
5	21 日(火)	■撮った写真を使って散歩の報告・交流会 他のグループのさんぽコースも見てみよう
希望者のみ 10:00~14:00(予定)		
—	2022 年 1 月 18 日(火)	■お楽しみ散歩会 みなとみらいを散歩します ※希望者のみ参加

有名企業の社長
さんはお散歩
ミーティング
してたんだって



ベートーベンも
歩くのが
大好きだった
らしいよ



健康作りと
脳トレができる!
一石二鳥だね



内容は一部変更する場合があります

- 会場 磯子区役所 1 階 磯子公会堂 集会室
- 定員 20 名(申込み多数の場合は抽選)
- 申込 窓口、電話、FAX、またはメールにて
- 締切 10 月 31 日(日)17:00 必着
- 対象 歩くのが好きな方、原則 全 5 回参加できる方
- 費用 無料 ※第 4 回は実費(交通費など)

主催 磯子区ボランティア応援隊
いそご区民活動支援センター



問合せ・申込先

いそご区民活動支援センター

電 話 045-754-2390

FAX 045-759-4116

メール is-shienc@city.yokohama.jp



ホームページは→
こちらから

※新型コロナウイルス感染症防止のため、状況によりイベントの内容を変更や中止にさせていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※参加当日は、自宅で検温していただき、発熱等体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

※講座中は、マスクの着用をお願いします。



みんなで作って歩こう

磯子さんぽコース (磯子区役所1階 磯子公会堂 集会室)

【 申 込 書 】

氏 名 年 齢	フリガナ	
	(歳代)	
住 所	〒	
TEL&FAX	TEL	FAX
E メール		
案 内	今後支援センターからの案内を希望しますか？ (ご案内はメールのみとなりますので、 案内を希望される方は、Eメールをご記入ください。)	はい ・ いいえ
応募動機		
どこでこの講座を 知りましたか？ (該当するものに 全て○をつけて ください)	1 広報よこはま磯子区版 2 いそご区民活動支援センター広報紙「いそつな」 3 いそご区民活動支援センターのホームページ 4 チラシ／ポスター 5 いそご区民活動支援センターからのお知らせ 6 口コミ(知人) 7 タウン誌・ミニコミ誌 8 その他()	

申込締切

10月31日(日) 17:00

問合せ・申込先

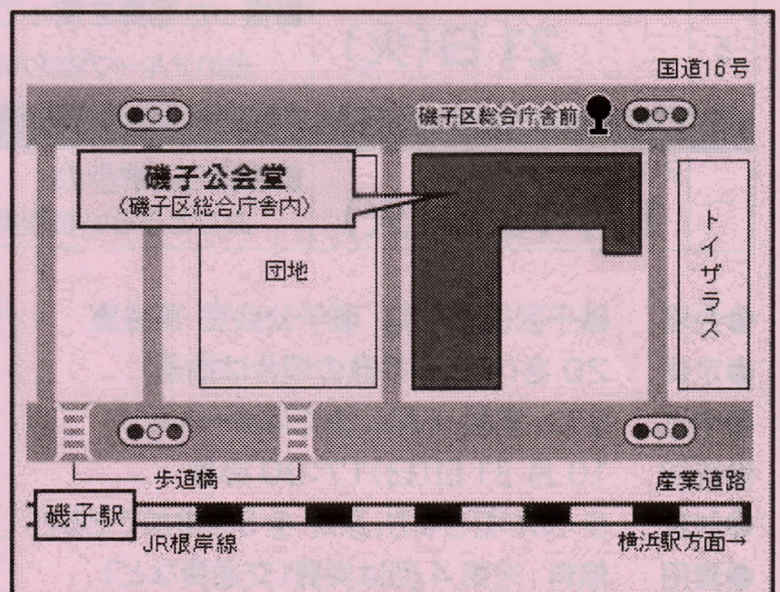
いそご区民活動支援センター

〒235-0016 磯子区磯子 3-5-1

電 話 045-754-2390

FAX 045-759-4116

メール is-shienc@city.yokohama.jp



※いただいた個人情報は、講座の運営のみに使用いたします。

※FAX、メールでのお申込みの場合、5日を過ぎても申込み確認連絡がない場合にはお問い合わせください。