

始めよう!

ご近所ウォーキング



効果的なウォーキング方法を学び、ご近所を
(毎回2～3キロ程度)一緒に歩いてみよう

11月4日・11日・25日(木)

3回連続講座

時間：**午前9時30分～11時30分**

講師：柏の葉ウォーキングクラブ 柳田 秀雄 氏

会場：**豊四季台近隣センター** (出発地)

(柏市豊四季台1-1--116)

対象：柏市在住の60歳以上の方20名

申込：講座名・住所(郵便番号)・氏名(ふりがな)・年齢・
電話番号・応募の動機を記載し、はがき・メール・または
FAX(この用紙の裏面をご利用下さい)で下記あて
に送付、または窓口へ持参

締切：10月14日(木)必着

※締切後、抽選のうえ「ほのぼの
プラザますお」からハガキで案
内をお送りします。

地域の魅力
再発見

主催：柏西口地域包括支援センター
介護予防センターほのぼのプラザますお

〈問合せ&申込み先〉

柏西口地域包括支援センター

〒277-0845 柏市豊四季台1-3-1

☎7142-8008 FAX 7142-8778

メール kasiwanisihoukatu@hop.ocn.ne.jp

担当 荒木





FAX 04-7142-8778

参加申込み

柏西口地域包括支援センターあて

「始めよう！ご近所ウォーキング」講座

11月4日・11日・25日（木）

場所：豊四季台近隣センター（豊四季台1-1-116）

※応募多数の場合は抽選となります。

締切：10/14必着

ふりがな 氏名
〒 住所
電話番号
年齢
応募の動機

柏西口地域包括支援センター

〒277-0845 柏市豊四季台1-3-1

☎7142-8008 FAX 7142-8778

メール kasiwanisihoukatu@hop.ocn.ne.jp



問合せ・
申込先

担当 荒木