小菅ヶ谷連合町内会自治会の皆様

皆様の健康づくり応援団

「いきいき小菅ヶ谷」

2021年　3月
NO．170

３月、春が来ました！これからは健康づくりに良い季節になります。コロナで家に閉じこもらないで、感染対策をして外に出て体を動かしてみましょう！
今月のウオーキングは、桜の名所「大岡川の桜めぐり」です。暖かくなりグラウンドゴルフも、ますます楽しくなります！是非ご参加ください。

春爛漫、横浜「大岡川の桜」めぐり！

日　時　３月３１日（水）（雨天中止）参加費１００円

集合時間・場所　１０時　本郷台駅前　時計台前

＜コース＞　本郷台駅～弘明寺～弘明寺観音～（桜巡り）
（バス）　（桜めぐり）
弘明寺公園（昼食）～大岡川～桜木町駅～本郷台駅(解散)

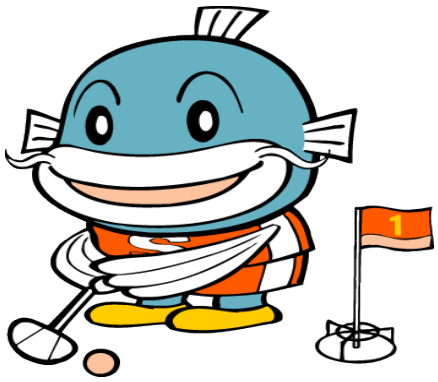
（事前の申し込みは要りません。）マスク、お弁当、雨具、保険証写しなどお持ちください。

グラウンドゴルフの季節がやって来ました！

日　時　３月２６日（金）１０時～１２時（雨天中止）

場　所　小菅ヶ谷公園　スポーツ広場　事前予約不要、
用具は準備しています。　参加費無料

＊当日は受付時に検温チェックをさせていただきます。
プレー中はマスクの着用をお願いします。



家の中では「何かをしながら気楽に体操」をおすすめ！

先月、各町内会自治会役員さんが皆さまのお宅にお届けした「ちらし」を見ながら体操をやってみよう！

＜元気がでますよ！＞　「ちらし」ご用命の方は

お問合せは、事務局　田中までどうぞ！　☎８９１－４９９５