

「いまいま小菅ヶ谷」

2023年12月

NO.201

小菅ヶ谷連合町内会自治会



12月、1年の終わりの月です。寒さも増してきますがじっとしては体は温まりません。適度な運動が健康づくりには大切です。今月のウォーキングはお隣港南区のを巡ります。グラウンドゴルフも体を動かすには適度な運動です。ゲームを楽しみながら健康づくりになります。

卓球は3人の先生のご指導で上手になった方がおられます。暖かいお部屋で楽しみましょう！

お隣り港南区の「馬洗川せせらぎ緑道」を巡ろう！

開催日 **12月17日(日) (雨天中止)**

集合場所・時間 本郷台駅前時計付近 10時

参加費 100円

(交通費、敬老パス、保険証写し、**弁当ご持参方**)

バス

コース 本郷台駅～小菅ヶ谷北公園～日限山中学校～馬洗川せせらぎ緑道～永谷天満宮(昼食)～貞昌院～上永谷駅(解散)



グラウンドゴルフで寒さに負けない体力づくり！

日時 **12月15日(金) 10時00分～12時 (雨天中止)**

場所 小菅ヶ谷公園スポーツ広場

参加費無料 事前予約不要 用具は準備OK 手ぶらでどうぞ！



暖かいお部屋で卓球を楽しもう！

日時 **12月18日(月)10時～** 場所 小菅ヶ谷公園内 「球技棟」

参加費無料 上履き持参 用具は準備。3人のコーチが熱血指導します。

