

# 「いきいき小菅ヶ谷」

2020年1月

NO.158

小菅ヶ谷連合町内会自治会



1月、新しい年を迎え今年も健康づくりに励みましょう！今年はオリンピック・パラリンピックが開催されます。世界のアスリートが我が国に集り、各競技を競います。今から楽しみです。

毎月多くの方が参加される好評のウォーキングですが、1月は1年の幸運を願って鎌倉七福神を巡ります。

また、卓球は暖かい球技棟でやっています。二人の先生が親切丁寧にご指導していただけます。初めての方や昔やったことのある方など誰でも大歓迎です。「いきいき小菅ヶ谷」は地域の皆様の健康づくりをお手伝いしています。用具も全て揃えていますし事前予約はいりませんのでお気軽にご参加ください。

## 1月のウォーキングは「鎌倉七福神」を巡ります！

**日時** 1月31日（金） **集合時間と場所** 10時本郷台駅前時計台

**参加費** 100円 \*お弁当、飲物、雨具、保険証、

交通費、拝観料などをお持ちください。

JR 江ノ電

**コース** 本郷台駅～鎌倉駅～長谷駅～御霊神社（福祿寿）～長谷寺（大黒様）～鎌倉駅～

鎌倉市福祉センター（昼食）～本覚寺（えびす様）～妙隆寺（寿老人）～宝戒寺（毘沙門天）  
鶴岡八幡宮（弁天様）～浄智寺（えびす様）～北鎌倉（解散）



## 今年も元気で卓球を楽しもう！

**日時** 1月27日（月）9時30分～ **場所** 小菅ヶ谷スポーツ広場球技棟

（球技棟前の白いドアからお入り下さい）

\*参加費無料、用具不要、事前予約不要、お気軽にお越しください！



## 横浜市「よこはまウォーキングポイント」に参加しよう！

「よこはまウォーキングポイント事業」とは、18歳以上の横浜市在住・在勤・在学の方にウォーキングを通じて楽しみながら健康づくりをしていただく横浜市の事業です。歩いた歩数に応じてポイントが付与され、ポイントに応じて抽選で商品券等が当たります。

参加方法としては、歩数計を申請して取得する（本体無料、送料610円）方法とお手元のスマホにアプリをダウンロードして参加することもできます。現在32万人の方が参加しています。

お問合せは：よこはまウォーキングポイント事業事務局 0570-080-130

お問合せは、事務局田中までどうぞ！ ☎891-4995