

会員各位

火曜会第218回定例活動のご案内

令和4年12月12日
かながわ健生クラブ

(テーマ)	未病バレー「ビオトピア」でフレイル予防と ポールウォーキングを体験
実施日時	令和5年1月24日(木)
集合時間	小田急線 新松田駅 9時30分集合 横浜駅 発8:45(相鉄線)西谷乗換⇒海老名8:55新松田駅着 9:27 中央林間駅(小田急線)8:33⇒相模大野乗換8:46⇒新松田着9:27 藤沢駅発(小田急線)8:08⇒相模大野乗換8:46⇒新松田着9:27
コース の見所	未病バレー「BIOTOPIA」は未病をテーマにした神奈川県西部の 未病改善の拠点です 自然に溢れる土地(60万㎡)で「食」「運動」「癒し」をコンセ プトに楽しく体験しながら未病改善を実践できます 今回は未病対策として、ポールウォーキングをマスタープロ・ コーチの指導のもと体験習得していただき、一日を楽しみます
参加費	1000円(ポールレンタル料含む) ポール持参の方は700円
昼食	施設内の和食、洋食のレストランを利用ください。 メニューは同封の「食事のご案内」をご覧ください。
携帯品 服装	歩きやすい靴・軽い運動ができる服装・飲み物・雨具・会員証・防寒対策
その他	・雨天中止の場合は下記の担当地区スタッフから連絡します。
担当地区・ スタッフ	県央地区ネット 渡辺勝六 村上政司 伴敏郎 清水靖雄 清田康夫
申し込み	12月30日(金)までに同封のハガキでお申し込みください。 〒225-0004 横浜市青葉区元石川町3715-4 富岡 秀二 気付 かながわ健生クラブ事務局
電話連絡先	参加申込後の参加取り消し、問合せは実施当日前日までに事務局の富岡秀二に、 実施当日の緊急連絡については、実施当日担当者にご連絡をお願い致します。 実施当日の前日まで 事務局：富岡 秀二 (TEL：090-4716-2387) 実施日当日 実施担当者渡辺勝六：(TEL：090-7239-4170)