

長崎 学さるく～みぎわほ一む さるく

『健康ウォーキングさるくこうで』

10月～12月のお知らせ

日時・行先

※全て 10:00～12:00 集合場所:みぎわほ一む

第15回●中央公園まで行ってみましょう!

…H30年10月20日(土) 解散:中央公園

第16回●西坂公園まで行ってみましょう!

…11月17日(土) 解散:西坂公園

第17回●丸山公園まで行ってみましょう!

…12月15日(土) 解散場所:丸山公園



定員

30名(最少催行人員:10名)

費用

500円

申込

みぎわほ一む (下記問い合わせ先まで)

※裏面に申込書がございます

「みぎわほ一む さるく」では歩くことを通じて「体づくり」「仲間づくり」「まちづくり」を目指します。長寿につながる健康的ウォーキングのミニ講座、大塚製薬による栄養講座とお土産付き! スタンプラリーも実施します。(参加回数で特典あり)

【スタッフ】みぎわほ一む  
理学療法士 ほか

【サポート】大塚製薬(株)

【問い合わせ先】

●白之会 みぎわほ一む

担当:松永

長崎市 片淵1丁目 13-27

TEL 095-826-1165

FAX 095-895-7785

【さるくガイド】黒田 雄彦さん

NPO 法人 長崎の風 代表

東山手甲十三番館 協働運営責任者

「活動的シニアさるく」ほか学さるくを次々と展開



社会福祉法人 白之会  
地域密着型特別養護老人ホーム

みぎわほ一む

●長崎国際観光コンベンション協会 長崎さるく受付

TEL 095-811-0369 FAX 095-824-9128

電話にてお申込みの方は以下の番号にお問い合わせください。

TEL:095-826-1165

みぎわほ一む 担当:松永

『健康ウォーキングさるこうで』

## 参加申込書

締め切り:3日前 17:00 まで FAX:095-895-7785

※空欄部分にご記入いただき、FAXにてお申込みをお願いします。

参加ご希望の日付に○をつけてください。

(15) 10/20

(16) 11/17

(17) 12/15

代表者氏名

代表者住所

参加者全員のお名前

緊急ご連絡先

(自宅)

(携帯電話)



社会福祉法人 白之会  
地域密着型特別養護老人ホーム

みぎわほ一む