



第2回 健康に歩く会  
＜共催 田川クリニック＞

# 歩き方講座とウォーキング

～正しい歩き方を知り、実際に歩いてみよう～

10

10

木



歩行距離 4Km

痩せやすい歩き方  
転びにくい歩き方  
筋肉をしっかり使って歩きましょう



第1回ウォーキング会の様子



日時： 10月10日（木） 9時集合、12時半解散（目安）

集合場所：瀬谷駅北口公園

コース：瀬谷駅北口公園～瀬谷本郷公園～瀬谷駅北口公園（歩行距離4km）

※本郷公園にて、ウォーキング講座 & 栄養講話

※途中、給水やトイレ休憩をはさみます。

※瀬谷本郷公園でウォーキングの基本講座があります。

案内：瀬谷水緑の健康ウォーク サポーター会 名雪勝利 会長

持ち物：飲料水(500ml以上)、日除け帽子、雨具、防寒具

※履き慣れた「ひものある靴」でご参加ください。カバンはリュックサックを推奨します。

参加費：300円

申し込み締め切り：10月4日（金） 昼12時

お気軽に  
ご参加ください



※予約制です。参加ご希望の方はクリニック受付までお申し出ください。（電話予約も可能）

※定員になり次第申し込みを終了します。

※小雨程度であれば実施します。

イベント参加受付時にお渡しする 「注意事項」をご確認の上、  
ご予約・ご参加をお願いします。

＜健康に歩く会＞

田川クリニック  
tagawa clinic

お問合せ TEL：045-304-1194

# 秋

## のびのび

# ウォーキング

～ 泉の森 シラカシ林を歩こう！～  
(ウォーキング講座付き)

第3回 健康に歩く会  
＜共催 田川クリニック＞



10 / 25 金

歩行距離 6 Km



第1回ウォーキング会の様子

大和にある「泉の森」を歩きましょう！  
珍しいシラカシの木に出会えますよ！

日時： 10月25日（金） 9時集合、12時半解散（目安）

集合場所：大和駅西口なでしこ広場（相鉄口を出て左へ） 解散場所：相模大塚駅

コース：なでしこ広場（講座）～大和トンネル上～シラカシ林～  
せせらぎ広場（WC・引地川源流）～郷土民家園～泉の森西入口～  
桜森稲荷神社（解散式）～相模大塚駅（歩行距離6km）

※途中、給水やトイレ休憩をはさみます。  
※靴の履き方含めウォーキングの基本講座があります。

案内：瀬谷水緑の健康ウォーク サポーター会 名雪勝利 会長

持ち物：飲料水(500ml以上)、日除け帽子、雨具、防寒具  
※履き慣れた「ひものある靴」でご参加ください。カバンはリュックサックを推奨します。

参加費：300円 申し込み締め切り：10月18日（金） 昼12時



※予約制です。参加ご希望の方はクリニック受付までお申し出ください。（電話予約も可能）  
※定員になり次第申し込みを終了します。  
※小雨程度であれば実施します。

イベント参加受付時にお渡しする 「注意事項」をご確認の上、  
ご予約・ご参加をお願いします。

＜健康に歩く会＞



お問合せ TEL：045-304-1194