

楽しく運動不足解消！

健康支援室 **TMGFit**

# 戸塚 de 探索ウォーキング！

～写真と同じ風景を探せ！～

適度な運動は免疫力を高める効果があります。  
自分のペースで、密にならずに、楽しみながら、  
少し外に出て体を動かしませんか？



開催日

2021

3/25 (木)

受付会場

ONE FOR ALL 横浜  
会議室M

※戸塚区役所 跡地



受付時間

10:00～15:00 **いつでも！**

※ただし、最終ゴールの受付は 16:00 まで

対象者

年齢問わず **どなたでも！**

※ただし、中学生以下は保護者同伴でお願いします

参加費

300 円(保険代含む) ※当日現金支払のみ

持ち物

飲み物、汗拭きタオル、筆記用具

**写真撮影できる機器** (カメラ、携帯、スマートフォン等)

歩数計 (持っている方のみ)

※ゴール後に撮影した写真や、歩数をスタッフが確認します

その他

荷物は自己管理でお願いします

動きやすい服装と靴でお越しく下さい

当日雨天の場合は中止とします

**定員 60 名とします**

新型コロナウイルス  
感染症の対策を  
徹底しております

要予約 >>> **045-862-2282** (平日 9:00～16:00)

一般社団法人 TMG 本部横浜支部 健康支援室 TMGFit

神奈川県横浜市戸塚区戸塚町 116-15 C.I.スクエア 3 階

TEL : 045-862-2282 FAX : 045-865-0505

