



コロナ禍での健康足進

『芹が谷探訪ウォーク』

県立精神医療センターや横浜市芹が谷地域ケアプラザの職員らとウォーキングを行います。そのあと芹が谷の白地図や古い写真を通して今と昔をテーマに交流するイベントを企画しました。

日時 令和5年3月18日（土）

9時30分～12時（開場9：00）

参加ご希望の方は当日9時20分までにお越しく下さい。

（少雨決行。荒天の場合はコグニサイズ*と「今と昔をテーマに交流するイベント」を行います）

（*国立長寿医療研究センターが開発した認知課題と運動課題を同時に行う認知症予防のための取り組み）

事前申し込み不要

参加費無料

集合 県立精神医療センター体育館

ご不明な点は神奈川県立精神医療センターへお問合せください。

新型コロナウイルス感染症の状況によってはホームページを通じて、中止のお知らせを致します。
交通事故や怪我に十分気を付けてご参加ください。

問い合わせ先：経営企画課 045-822-0241

主催：神奈川県立精神医療センター 共催：横浜市芹が谷地域ケアプラザ
協力：港南区社会福祉協議会 芹が谷連合自治会 永谷連合町内会

ウォーキングコースのご案内

県立精神医療センター体育館→芹が谷地域ケアプラザ→スーパーTAIGA→せりぎん
→芹が谷小学校下→セブンイレブン東芹が谷店の手前を横断し坂を上る→武相国境
→芹が谷1丁目公園→芹が谷中学校→県立精神医療センター体育館



参考 距離：2.4 km 歩数：3000 歩 所要時間：40～50 分 消費カロリー：130kcal

MEMO

一緒にウォーキングするスタッフ _____