



コロナ禍での健康足進

『芹が谷探訪ウォーク』

密を避け、体づくりやコグニサイズに係る知識を深め、また新たな居場所づくりをサポートするイベントです。芹が谷ケアプラザ、県立精神医療センター職員らとウォーキングを楽しみませんか。わずかな時間ですが、管理栄養士による栄養摂取のポイントや、コグニサイズ*指導者による説明・体験も予定しています。

(*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)

日時

令和4年5月14日(土)

10時～12時

参加希望の方は当日9時45分頃までにお越しください。

(少雨決行、本降りの場合は翌週21日へ延期)

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 正面玄関


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 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

ショートコース 

1.6 km 約20分

ロングコース  + 

3.2 km 約45分



一緒にウォーキングするスタッフ

芹が谷ケアプラザ _____

精神医療センター _____

MEMO