

2025年4月1日



令和7年度 一緒に歩きましょう！

保土ヶ谷区食生活等改善推進委員会
(愛称:保土ヶ谷区ヘルスマイト)

私たちヘルスマイトは、保土ヶ谷区役所福祉保健センターのご協力のもと、食生活・運動を通して健康づくりの輪を広げる活動をしています。

	実施日	コース・距離・所要時間	集合場所	見どころ
1	2025年 6月4日(水) *予備日 6月9日(月)	「鎌倉五山」めぐり (2.5km2時間) 北鎌倉駅 → *円覚寺 → *明月院 →*建長寺 → 鶴岡八幡宮(解散) *印の中から一寺院のみ境内の見学を して頂く予定です(拝観料:500円)	JR横須賀線 北鎌倉駅 西口改札口	鎌倉の歴史を 訪ね禅宗文化 と初夏の自然 を感じましょう
2	10月27日(月) *予備日 10月30日(木)	旧東海道「神奈川宿」を歩く (2km2時間) 横浜駅西口 → 料亭「田中屋」 → 本覚寺 → 成仏寺 → 高札場 → 京急神奈川駅 (解散)	横浜駅西口 高島屋 正面玄関前	坂本龍馬の妻 ゆかりの店や 横浜港開港時 の領事館をめ ぐります
3	12月2日(火) *予備日 12月5日(金)	「保土ヶ谷公園」散策と ふれあいレク (1km2時間) 保土ヶ谷公園噴水広場 → やすらぎ広場 → いこいの広場(健康体操とレクリ エーション) → 現地解散	保土ヶ谷公園 噴水広場	秋空とイチヨウ の黄葉の下、モ ルックなど簡単 なレクを楽しみ ましょう
4	2026年 2月27日(金) *予備日 3月2日(月)	三浦海岸「早咲きの河津桜」 (2km2時間) 三浦海岸駅 → 河津桜の並木道を歩く → 小松が池公園 → 三浦海岸駅(解散)	京浜急行 三浦海岸駅 改札口	三浦海岸駅から小松が池公園までの線路 沿いの1kmを 河津桜と菜の 花のコラボが 彩ります

- *集合時間：9時50分 出発：10時
- *参加費(保険料等)：100円
- *持ち物：飲み物・タオル・帽子 ※日傘は控えてください
- *雨天の場合は予備日に延期します
- *トイレは駅内で済ませてください
- *マスクの着用は自己判断で
- *体調管理のため、自宅で検温を済ませてきてください

当日は緑の旗を持って皆様をお迎えしています。

