

KARADA喜ぶ

お花見ウォーキング

桜を眺めながら、より良い歩き方を学び、美味しくて身体に優しいお食事をいただき、自分をいたわる素敵な時間を過ごしませんか？

日程 2026年4月5日(日)

場所 市総合運動公園 陸上競技場管理棟

参加費 3,500円 ※当日集金・キャンセル料2,000円(前日、当日)

対象 一般・シニア 先着20名

申込 3/27、30、31、4/1の4日間 9:00~17:30
電話申込: 0248-29-8655

その他 雨天の場合は管理棟2階で、ウォーキング講座、ストレッチ&リンパマッサージが10時~11時30分、昼食・カフェタイム・解散が30分早くなります。動きやすい服装で、飲み物・必要であれば着替えなどをご持参ください。

スケジュール

- 9:40 受付
- 10:00 歩き方講座 講師: 鈴木光代先生
- 10:30 お花見ウォーキング (2~3km程度)
- 11:30 ストレッチ&リンパマッサージ
- 12:00 お花見薬膳弁当
食後にオーガニックカフェタイム
- 13:00 解散

