



セブンパーク アリオ柏

PARK WALKING



ウォーキング in スマイル・パーク

2025

12 / 10 (水)

10 : 00 - 11 : 30

参加費無料

※定員を超えた場合は抽選となります

沼南地域包括支援センター主催のウォーキングイベントです。
この講座で“歩くコツ”を身につけ、歩き方の基本を見直しませんか？
四季を感じられるウォーキングロード『グリーン・ウォーク』で
仲間と気軽に楽しくウォーキングを楽しみましょう！



内容 スマイル・パーク芝生で歩き方講習
自分の立位姿勢・歩行姿勢を知り、効果的なウォーキング姿勢を作ります。

講師 東葛ウォーキングクラブ **古宮 誠 氏**

集合 / セブンパーク アリオ柏 屋外スマイル・パーク [9 : 45 ~ 受付開始]
(雨天時：沼南社会福祉センター 3階会議室)
※実施決定に関しましては前日の15 : 00までに決定し雨天時のみ連絡いたします。

申込み / 電話での事前予約をお願いします

申込期限 2025.12.5 (金)

定員
30名

詳細・お申し込みはお電話にて

沼南地域包括支援センター

柏市風早1-2-2 (沼南社会福祉センター内)

Tel. **04-7190-1900**

受付 (日・祝除く 8:30~17:15)

ホームページ

沼南地域包括支援センター | Q

<https://kashiwa-shakyo.com/pages/112/>