



大浦 さるこう会！

最近運動不足だな、体力落ちたな、健康のために何かしたいな、という方
外の空気を吸いながら、みんなで一緒に外を歩きませんか♪



内容：松ヶ枝公園集合！！⇒水辺の森公園へウォーキング
※雨天中止(小雨時等は問い合わせください)

	日にち		時間
令和8年4月	14日(火)	28日(火)	14:00～
5月	12日(火)	26日(火)	14:00～
6月	9日(火)	23日(火)	14:00～
7月	14日(火)	28日(火)	夏季のみ9:30～
8月	11日(休み)	25日(火)	夏季のみ9:30～
9月	8日(火)	22日(休み)	夏季のみ9:30～
10月	13日(火)	27日(火)	14:00～
11月	10日(火)	24日(火)	14:00～
12月	8日(火)	22日(火)	14:00～
令和9年1月	12日(火)	26日(火)	14:00～
2月	9日(火)	23日(休み)	14:00～
3月	9日(火)	23日(火)	14:00～



歩きやすい服装・靴、飲み物、タオル持参でお願いします
リハビリ専門職も参加しますよ！！



【お問い合わせ先】
長崎市大浦地域包括支援センター
電話：095-818-8311



活動の様子をInstagramに投稿しています！ぜひご覧ください
(#大浦地域包括支援センター)