



**2024年10月31日 (木)**

**午前9時出発～正午ごろ解散**

※小雨決行・雨天時室内にてウォーキング指導など

- [集合] 御所見公民館  
[定員] 15人  
[費用] 実費 (柿狩り実施の場合¥500円を当日徴収)  
[内容] 約5km



- [持ち物] 動きやすい服装・運動靴・帽子・飲み物・タオル・雨具  
[指導] 湘南ふじさわウォーキング協会、江の島・藤沢ガイドクラブ

申し込み期間 **10月10日 (木) 午前9時～10月17日 (木) 午後5時**

- ・電話・FAX・来館にて受付
- ・定員を超えた場合は抽選となります。  
(抽選結果は、10月18日 (金) に発表)

※FAXの場合は、講座名・氏名 (ふりがな) ・住所・電話番号を必ずご記入ください



御所見公民館 (平日午前9時～午後5時)

☎ 0466-49-1221 / FAX 0466-48-5807

- 【参加にあたってのお願い】
- ★ 当日の体調管理はご自身でお願いします。
  - ★ 主治医に運動を制限されている方は、ご遠慮ください。
  - ★ ご自宅で血圧を測定できる方は、測定してからお越しください。