

《秋のウォーキング講座》

『管理栄養士さんの講話とミニウォーク』

ウォーキング、健康づくりの、第一歩 !!

日時：2025年10月15日(水)

【予約不要、雨天決行】

集合場所：ウエルシティ市民プラザ(京急・逸見駅歩6分:駅で案内します)

受付時間：9時30分～9時50分(市民プラザ3F 第一研修室)

1) 管理栄養士の講話：「食習慣で体は変わる」 ～いつまでも元気に歩き続けるために～

講師：相川有子 管理栄養士

会場：ウエルシティ市民プラザ3F(第一研修室)

時間：10:00～10:45

2) ミニウォーク「海風と歩く-横須賀海岸」 4km

ミニウォーク時間：11:00～12:30(団体歩行) ＊雨の時：屋内で歩行教室

持物：飲料、帽子、歩きやすい靴で参加ください

ミニウォーク：

ウエルシティ市民プラザを出発して、横須賀本港ではアメリカ海軍と海上自衛隊の艦艇や潜水艦を間近に見ることが出来ます。バラ苑で有名なフランス庭園様式のヴェルニー公園を通り、日本の歴史公園100選に選ばれた三笠公園に向かいます。

大日本帝国海軍の戦艦「三笠」の雄大な姿が日露戦争で大活躍した歴史を思い出させます。東京湾最大の無人島「猿島」を左に望み、横須賀の特産物販売店「横須賀ポートマーケット」に寄ります、こちらで1次解散とします、買物やランチをお楽しみください。

潮風を受けながら、直ぐ近くの「市役所前公園」で解散式を行い、横須賀中央駅に案内して最終ゴールとします。

横須賀の歴史に想いを馳せ、横須賀の潮風を受け、近代的な横須賀の街を歩き、物産展で横須賀産の買物をして、横須賀を満喫していただける平坦で気持ち良く歩けるコースです。

★ 参加費：500円（参加費には保険料、コース地図、講座資料が含まれます）

主催：ヨコスカ ウォーキング協会

共催：横須賀市

問合せ先：当協会 080-3545-7022 村上