

10月はピンクリボン月間！

健康支援室 **TMGFit**

# ピンクリボンウォーキング

一緒に柏尾川周辺を歩いて、乳がんの啓発を行いましょう！

**日時** 10月30日(金) 13:30~15:00

**場所** ONE FOR ALL 横浜 地域交流施設  
スタジオ (旧戸塚区役所跡地 1階)

**内容** ピンクの物を身に着けて柏尾川周辺をウォーキング

ウォーキングの前にレクチャーします！

- ・健康アップのウォーキング方法
- ・ウォーキングの正しい姿勢づくり

**参加費** 無料

**講師** 健康運動指導士

**持ち物** 飲み物、タオル、マスク  
身に着けられるピンクの物

**その他**

受付時に健康チェックのご協力をお願いいたします  
荷物は自己管理でお願いします  
動きやすい服装と靴でお越しく下さい



**要予約** >>> **定員 20名!** 申込締切: 前日 16:00迄

詳細やお申込みはこちらへお問合せください！

一般社団法人 TMG 本部 健康支援室 TMGFit  
神奈川県横浜市戸塚区戸塚町 116-15 C.I.スクエア 3階



**045-862-2282**

(申込受付: 平日 9:00~16:00)

HP: <http://tmg-fit.com/>

