

岡村公園

スマイルウォーキング & 梅の花めぐりツアー

ケガをしないための身体づくりや、姿勢、足の運び方、腕の振り方などが主な内容の歩き方を学ぼう！
岡村梅林をみんなで歩き、梅の花を楽しもう！



講師紹介：

松永 恵美子 氏
横浜姿勢・歩行運動指導員

スポーツセンター、
ケアプラザ、地域等で
こどもから高齢者まで幅広く
運動指導をされています

開催日：2026年2月28日(土)

開催時間：10時00分～12時00分

10時～11時15分 ウォーキング教室

11時30分～ 梅の花めぐりツアー 梅林で解散予定

開催場所：岡村公園 ケヤキ広場集合

***雨天中止** (中止の場合申込の方にご連絡いたします)

◆定員：25名(事前申込)

◆対象：どなたでも

◆参加費：500円/人(税込)

◆持ち物：動きやすい服装・タオル・運動靴・飲み物

◆申込方法：Web申込 右記QRコードより→

または下記お電話か
受付窓口まで

