



こ だ い

# 古代をしのぶウォーク



「ミニなでしこ」から歩いて、「吉田王塚古墳」と「神本神社」をめぐるります。  
ご自宅で過ごすことが多く運動不足の方も、気分転換にいかがでしょうか？  
歩くことが苦手な方は、「ミニなでしこ」でかるく体操をしましょう。  
歩くこと、交流することは、フレイル予防(からだのおとろえ)に効果抜群！  
どなたさまもご参加いただけます。お待ちしております！



**日時： 2020年 11月 8日 (日) 10:00~11:30**

**\*雨天中止**

**集合： ミニなでしこ 10:00**

(「明石駅」もしくは「西神中央駅」から 神姫バス「王塚台7丁目」下車 徒歩3分)

**予定： 2.5 kmウォークと歴史小噺** (案内人：かがやき西家族会会長の千葉さん)

**交流とちょっとシク in ミニなでしこ** (指導人：支援する会副会長平尾さん)

**服装： 動きやすい服装、帽子、マスク等、飲み物、運動靴着用**

**参加費： 無料** \*終了後、Rico 弁当 (有料) あるよ。申込時にご注文下さい (下記の用紙)

**お申し込み・お問い合わせ**

**お申し込み 11月5日 (木) まで**

**TEL： 078-926-0091**

**FAX： 078-926-0090**

**(かがやき神戸<sup>こうべ</sup>ミニなでしこ<sup>ささき</sup> 佐々木)**



**FAX お申込み**

\*コロナ感染状況により中止にする場合があります。ご連絡先のご記入をお願い致します。

**【お名前】**

**【ご住所】**

**【お電話番号】**

**【お弁当のご注文】**

**要 ・ 不要**

お弁当・お茶付き 400円

(メンバーさん 350円)

\*持ち込み飲食可