

～どこにいても参加できる～

初!! オンライン第10回かねしろウォーク

申込
不要

かねしろ テレウォーク

10月29日(木)

10時30分 オンライン開始

!! お気に入りの散歩コース・

おすすめの場所。お好きな所から
同じ時間にみんなでウォーキング♪

! 見所の紹介などライブ配信を

まじえて開催!!

 ご自宅からも動画配信をお楽しみ

いただけます。それぞれの場所で

時間を共有しましょう。

スタッフが8か所に分かれ10:30
ウォーキングスタート♪



1 **こどもの国**: かねしろウォークでおなじみ! 今年も行きますよ♪♪

2 **みなとみらい**: 広範囲∞どこを歩くかは当日のお楽しみに♪ 注: 野球中継はございません!!

3 **江の島**: 見所満載♪ ウォーキングしながら観光気分。観て良し!! 食べて…良し?

4 泉の森

5 県立相模原公園

6 県立谷戸山公園

7 こども自然公園(大池公園)

8 新林公園

※詳細については、ホームページ・LINE でご確認ください。最新情報もそちらでお届けいたします。

東林間／鶴間かねしろ内科クリニック

10/29(木)かねしろテレウォークに向けて！！
正しい歩き方を身につけよう。



講師:山後 恭一先生
さんご接骨院 院長
かねしろクリニック鶴間運動教室講師

10:30より毎週
木曜日配信！

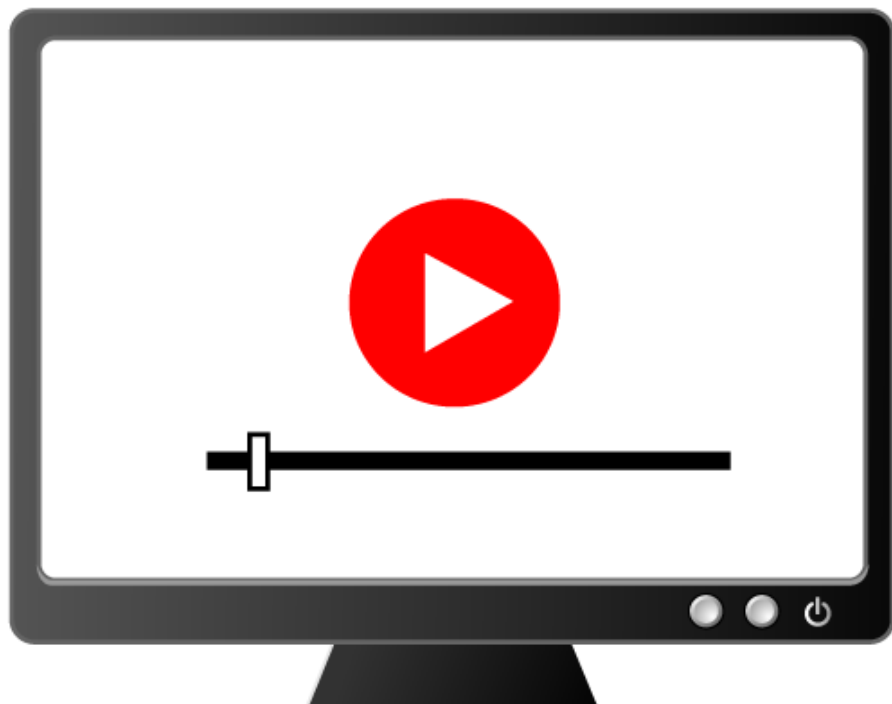
10月

1日 姿勢を作る

8日 関節の動きを整える

15日 歩く運動

22日 ウォーキング前後のストレッチ



YouTube にて配信！

<http://youtu.be/UEwo0yDtaak>



または左の QR コードを読み
込んでアクセスしてくださ
い！

10月毎週、木曜日はウォーキング教室を動画配信。

**正しい歩き方を身につけ、体に負担をかけず
ウォーキングの効果もアップ！！コツをお伝えします。**