

～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

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

申込
不要

!! 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!!

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。

10:30より毎週配信



YouTube
にて配信！

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

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。



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運動教室講師

Ω