



東日本初となる「横浜港ウエルネスウォーキング」の第2回が ミナト町ヨコハマで開催されます。

「ウエルネスウォーキング」とはウエルネス理論に基づいたプログラムで、ノルディックウォーキングや健康ウォーキング、まち歩きなどの要素を取り入れた新しいウォーキングスタイルです。

日本ウエルネスウォーキング協会認定インストラクターの指導のもと、ミナト町ヨコハマの潮風を感じながら自然と歴史を体験し、仲間とゆっくり楽しく歩きます。

横浜・大さん橋ふ頭ビルに集合し、血圧&脈拍測定。ガイダンスを受けた後にストレッチを行い、ウォーキング開始します。

第2回は、大さん橋～象の鼻パーク～赤レンガ倉庫～女神橋～帆船日本丸～自動車～ナビオス横浜までの約4km。散策したあとは、ナビオス横浜1階「オーシャン」でランチビュッフェを頂きます。

※ナビオス横浜施設内見学付き。

日 程：12月18日（日）

行 程：集合 10：00 解散 14：00（受付開始 9：30 から）

集合場所：神奈川県横浜市中区海岸通 1-1 大さん橋ふ頭ビル 1F

参加費：3,000 円（保険代、ランチ代込み）※当日受付にてお支払いください。

定 員：25 名 ※先着順

申込方法：八景島マリーナホームページから WEB 予約してください。

※電話・FAX の場合は、下記情報を添えてお申込みください。

- ①氏名 ②性別 ③生年月日 ④住所 ⑤携帯電話番号 ⑥既往歴 ⑦服薬 ⑧運動制限
⑨ウォーキングポールのレンタル希望有無

申 込 先：八景島マリーナ HP：<https://www.hakkeijima-marina.com>

メールアドレス：yoyaku-m@yokohamaport.org

FAX：045-788-9841

締め切り：12月17日（土）まで ※定員になり次第予約終了とさせていただきます。

その他：◇ポールのレンタルをご希望の方は別途500円掛かります。（事前予約制）

◇ウォーキングに適した服装、シューズ、両手が空くバッグでお越しください。

◇雨天でも催行いたしますが、大雨、強風など荒天時は中止となります。

中止の場合、連絡先携帯電話へご連絡いたします。

◇85歳以上の方が参加を希望される際にはご相談ください。

◇感染予防と防止のためスタッフがマスク着用している場合がございます。

注意事項：◆小学生未満のお子様は参加することができません。

◆風邪のような症状がある方のご参加はお控えください。

◆医師の判断により運動の制限のある方は参加できません。

お問合せ先

一般社団法人横浜港振興協会 八景島マリーナ事務所 所長 迫田 央

〒236-0006 神奈川県横浜市金沢区八景島 八景島マリーナ ウエルネスウォーキング担当

電話：045-788-8822 FAX：045-788-9841 メールアドレス：yoyaku-m@yokohamaport.org



《当日のスケジュール》

09:30 受付開始

10:00 オリエンテーション、血圧測定
準備体操

10:30 ウエルネスウォーキング開始

大さん橋 → 象の鼻パーク → 赤レンガ倉庫 → ハンマーヘッド → 女神橋 →
帆船日本丸 → 汽船道 → ナビオス横浜

13:00 ナビオス横浜1階「オーシャン」にてビュッフェランチ

14:00 解散

《当日の集合場所》

神奈川県横浜市中区海岸通1-1 大さん橋ふ頭ビル



ミナト町ヨコハマの風景

