

# ゆっくり歩く フレイル予防 エンジョイウォーク Enjoy Walk



みんなで歩いて食べて笑ってフレイルを予防しよう！

当日の天気柔軟に対応するため、行程は

当日までのお楽しみ。

どこへ行くかではなく誰と行くかを大切にしています

桜木町駅・関内駅等に集合で歩きます

おひとり参加大歓迎！



Point  
1

## 見慣れた町の再発見！

横浜を知り尽くした観光ガイドが同行

Point  
2

## ゆっくり！

2時間以内・トイレ休憩は2回以上

ゆっくり10時集合

Point  
3

## みんなでランチ！

食事でコミュニケーション

### 安心

短い距離を、休みを取りながら  
ゆっくり歩く企画です  
ボランティアも同行します

### 参加費

500円

(保険料・ガイド料)

施設入場料・食事代は別途必要

### 毎月開催

毎月1回開催します  
毎回横浜に精通したガイドが  
季節のコースを企画します

### 参加者の声

★ただ歩くだけでなく興味深い横浜の話を聞きながら歩くと全然疲れなかった

★休憩やトイレに随時案内があり安心だった

★改めて横浜の歴史を知った

★ボランティアさんがみんな優しくて感激！

★ひとり参加でもボランティアさんと楽しく歩けた 友達もできた 一期一会。

★13時過ぎには最寄りの駅まで送ってもらえてひとり参加でも安心だった

今後の予定： 9月29日(金) 10月28日(土)  
11月25日(土) 12月22日(金)  
2024年 1月26日(金) 2月17日(土)



エンジョイウォークのお問い合わせ  
最新情報はこちらで配信

お問い合わせ・ご予約  
TEL 045-884-0246

こちらからも  
予約できます



フレイルとは  
加齢に伴って心身が衰える状態  
体重減少・筋力低下・疲労感  
家に閉じこもりがちになる状態

予防・改善には人とのつながりを維持する事が大切です

主催：NPO法人宮ノマエストロ

後援：横浜市泉区役所  
高齢・障害支援課

協力：横浜市踊場地域ケアプラザ  
社会福祉法人横浜市泉区社会福祉協議会

この活動は大同生命厚生事業団シニア活動助成を採択して実施します



# 多世代交流スペース「宮ノ前テラス」

赤ちゃんからシニアまですべての世代の人が緩やかに繋がり困った時には支えあい、気軽に憩いの時を過ごせる心地よい居場所を目指します。地産地消を目指し出来るだけ中田の野菜・果物を使い地域を元気に健康にします。中田の良さを大切に、という思いを持った地域住民の自主運営の施設です。



## こども・子育てサポート

パパやママが楽しく子育てに向き合い、  
こども達がすくすくと育つ支援をいたします。

子ども食堂・学習支援・うたべびま・パントリー事業  
リトミック・夏休みワークショップ



## 高齢者サポート

無理をせず楽しく健康に今の年齢を楽しむための  
様々なサポートをいたします。

認知症カフェ・介護予防事業  
ランチ配達・エンジョイウォーク（フレイル予防）



## レンタルサポート

自主サークル、お友だちとの集まり、会議、  
お誕生会等のスペースをご提供いたします。

レンタルルーム・スマホ教室・eスポーツ教室  
ヨガ教室・太極拳サークル



## イベント

地域の方々に向けて、四季折々の様々なイベント  
を開催しています。

月一マルシェ・演奏会  
季節イベント・野外イベント



## コミュニティカフェ

地域で採れた食材を使い、健康で美味しく  
そして懐かしい料理もご提供いたします。

ランチ（日月火木）・手打ちそば（水）  
カフェ（9：00～14：00）

## NPO法人宮ノマエストロ

神奈川県横浜市泉区中田東四丁目59番41号

[電話] 045-884-0246

9：00～14：00 金土祝はお休み

<https://miyanomastro.or.jp/>

