

今年の3、4月当協会が企画した例会は会員の皆様の普段の行いがよいので好天に恵まれ、沢山の花々に囲まれて楽しく歩くことが出来ました。3年も続くコロナ禍ではありますが、やはり屋外に出て自然に触れることが最高のリフレッシュになります。多くの方が実践されていると思いますが、自分の好きなウォーキングコースを計画されて楽しんでみてください。参考までに「東京都福祉保健局：トーキョーウォーキングマップ」には水辺を歩くコースや公園をめぐるコースなどが数多く紹介されています。風薫る・新緑の5月行動しなければ何も始まりません。ひとりで歩くもよし、仲間と歩くもよし、陽の光を浴びて、免疫力を高めて活動しましょう。



4/2 春風薫る多摩川沿いを歩く



多摩川の桜堤を歩きました。



多摩川中央公園
でひと休み

これからの予定

シティーウォーク

5月15日(日) 第202回
第20回玉川上水ウォーク
受付 8時40分~9時(小雨決行)
場所 昭栄公園(京王井の頭線
富士見ヶ丘駅南口徒歩8分)
解散 拝島駅前 26km
一次解散 小金井公園 10km
二次解散 小平中央公園 15km

6月19日(日) 第203回
青梅街道に歴史を訪ねて

ミニウォーク(会員限定)

5月7日(土) 第225回
街並みに時代の面影を探る 6km
集合 9時30分(小雨決行)
場所 谷中霊園五重塔跡
(JR日暮里駅南口徒歩8分)
解散 六義園

6月4日(土) 第226回
巣鴨から滝野川公園へ 8km

やさしいウォーキング教室

2022年度前期第2回
5月14日(土)
集合 9時30分(小雨決行)
場所 井の頭公園野外ステージ前
(吉祥寺駅公園口徒歩7分)
解散 永福町駅 12時30分頃
教室 約1時間
教室後 大宮八幡宮まで歩きます
第3回の予定 6月11日(土)
ポールウォーキング体験日

歩きました

4/17 滄浪泉園緑地から深大寺へ



深山の趣の庭園
滄浪泉園を見学



野川沿いに深大寺まで歩きました。
(大沢の里)

お知らせ

- ◎新しく会員になられた方
三鷹 木部 茂徳さん
- ◎会員の佐藤三喜子さんが出版
楽しく歩んできた半生を、
日記をもとにつづった自分史
- ◎令和4年度最初の教室4/9



しっかりウォーキング
の基礎を勉強しました