

久しぶりの行動制限のないGWいかが過ごされましたか。高齢者は4回目のワクチン接種が予定されているようです。なかなか普段通りの生活に戻れませんが、これからはコロナ禍も怖いですが、気温も高くなるので熱中症が心配になります。環境省によれば、気温が24～28℃で積極的に水分補強が必要に、28～31℃で積極的な休憩と水分補給、31～35℃で激しい運動は中止と言っております。屋外で運動する時の熱中症予防は涼しい服装、日陰の活用、日傘・帽子、水分・塩分補給が大切になります。当協会も過去の例会で猛暑により途中で中止したことがあります。

熱中症は個人差もありますが日常の体調管理が重要になります。お互いに気を付けて行動しましょう。



### 5/7 街並みにに時代の面影を探る



大聖寺藩の大名庭園  
須藤公園で一休み

藤代峠（富士見山）  
から眺めた六義園  
柳澤吉保が築園



### これからの予定

#### シティーウォーク

6月19日（日） 第203回  
青梅街道に歴史を訪ねて 10km  
集合 9時（小雨決行）  
場所 むさしの市民公園  
（武蔵野市役所隣の公園）  
解散 都立武蔵野中央公園  
12時30分頃

7月17日（日） 第204回  
千川上水に沿って 10km

#### ミニウォーク（会員限定）

6月4日（土） 第226回  
巣鴨から滝野川公園へ 6km  
集合 9時30分（小雨決行）  
場所 JR 巣鴨駅中央改札口を出た  
駅舎の外スペース  
解散 JR 王子駅付近  
12時頃

7月はお休みです

#### やさしいウォーキング教室

2022年度前期第3回  
6月11日（土）  
ポールウォーキング体験日  
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 井の頭公園 12時30分頃  
教室 約1時間  
教室後井の頭公園周辺を歩きます  
2022年度後期は10月スタート

### 歩きました

#### 5/15 玉川上水ウォーク



今回で20回目に  
総勢88名が参加  
されました。  
（スタッフ含む）



### お知らせ



#### ◎新しく会員になられた方

中町 川野 妙子さん

#### ◎通常総会のご案内

6月18日（土）午前10時30分～11時30分  
武蔵野総合体育館 3階 大会議室  
皆様のご参加をお待ちしております。

#### ◎令和4年度第2回やさしいW教室 5/14

雨のため中止とさせていただきます。