

発行：武蔵野市ウォーキング協会 〒188-0013 西東京市向台町 5-2-10 榎本方 発行者：榎本正也

令和4年度ウォーキング予定（11月以降）

<シティウォーク>

- ・11月20日（日）多摩湖ウォーク
- ・12月18日（日）武蔵野の公園をめぐる
- ・1月4日（水）初春 武蔵野七福神めぐり
- ・2月はお休みです。
- ・3月26日（日）第15回神田川さくらウォーク

<ミニウォーク>

- ・11月5日（土）野川から多摩川へ
- ・12月3日（土）別荘の面影残す庭園へ
- ・1月14日（土）トトロの森から狭山湖へ
（1月7日から変更になりました。）
- ・2月はお休みです
- ・3月4日（土）亀戸に梅花を訪ねて

皆様 行動制限のない今年の夏いかがが過ごされたでしょうか。短い梅雨、猛暑、元首相の銃撃、終わりの見えないウクライナ侵攻、物価高、過去最多のコロナ感染、大雨など落ち着かない、物騒な出来事が続いております。それでも人間は一度しかない人生を楽しく生きたいものです。最近人生100年時代で高齢者向けの本がたくさん出ております。その中に陽の光を浴びて歩くことは幸せホルモン（セロトニン）が出て、気持ちが明るくなり、やる気や幸福感が高まるようです。現在多くの皆様が実行されている歩く習慣は今後も継続しましょう。まだ暑い日もありますので熱中症には十分気を付けて、秋から始まる当協会の例会に参加されることを望みます。



これからの予定

シティウォーク

9月はお休みです。

10月16日（日）
バス&ウォーク（体育祭）
「国営ひたち海浜公園のコキア」
*参加申込は市報(9月1日号)を
ご覧になって往復郵便はがき
又は直接体育協会宛までお願いし
ます。応募多数の場合は抽選と
なります。

ミニウォーク(会員限定)

10月1日（土）
落合川に沿って 6.5km
集合 9時30分（小雨決行）
場所 ひばりが丘公園
（西武線ひばりヶ丘駅南口）
解散 西武線東久留米駅
11時45分

やさしいウォーキング教室

9月はお休みです。

*令和4年度後期日程
第1回 10月8日（土）
善福寺公園・西園
第2回 11月12日（土）
寺町～烏山・三角広場
第3回 12月10日（土）
ポルウォーキング体験日・西園

歩きました

7/17 千川上水に沿って



雨の中50名以上
が参加されました

ゴールの武蔵野八幡宮
到着時には天気も回復



お知らせ

◎ミニウォーク日程変更

1月7日（土）→ 1月14日（土）
「トトロの森から狭山湖へ」



◎都民スポレクふれあい大会

「歴史事件簿めぐり散歩」9月25日（日）

集合 8時45分（小雨決行）
場所 日比谷公園 健康広場

*参加費用は体育協会が負担します。

*参加申込は郵便はがきで、9月12日まで
会事務所宛へお願いします。

*詳細は同封しました事業案内をご覧ください。