

一緒に歩き
ませんか！

MCWA たいい

令和4年10月
10月1日

No. 223
☎ 080-9523-0557

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

9/25 都民スポレクふれあい大会

歴史事件簿めぐり散歩



今年もスポーツの秋、食欲の秋、読書の秋がやってきました。体を動かすにはちょうどいい季節です。我が国の平均寿命は（男性約81歳、女性約87歳）世界中でも高い長寿国ですが、健康寿命との差は男性で約9年、女性で約12年あります。また後期高齢者（75歳以上）の5人に1人は要介護者です。やはり自分で歩けなくなることが最大の問題です。いつまでも自分の足で歩きたい。歩く幸せを感じたい。そのためには週最低でも2回以上、30分以上、ちょっと汗ばむ程度の速さで歩く習慣を続けたいものです。今月からシティ、ミニ、教室も始まります。コロナを吹き飛ばして元気に歩きましょう。皆様の参加をお待ちしております。



これからの予定

シティウォーク

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」
11月20日（日） 第205回
多摩湖ウォーク 20km 自由歩行
集合 8時30分（小雨決行）
場所 井の頭公園 御殿山広場
ゴール 西武ドーム 20km
一次解散 小金井公園 6km
二次解散 狭山公園 14km

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
（西武線ひばりが丘駅南口）
解散 西武線東久留米駅
11時45分
11月5日（土）
野川から多摩川へ 8km

やさしいウォーキング教室

*令和4年度後期
第1回 10月8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 善福寺公園 12時30分頃
教室 約1時間
教室後 善福寺公園まで歩きます。
第2回の予定 11月12日（土）
教室後 烏山寺町を歩きます。

歩きました

*当協会は9月はお休みです。



青梅のコスモス

洗足池のガマ



お知らせ

◎新サポーターの紹介

（10月1日付け）

今井 慶子さん

よろしく申し上げます



◎市民スポーツフェスティバル

10月10日（月）スポーツの日

午前10時～午後3時30分

武蔵野総合体育館、武蔵野陸上競技場

*武蔵野市民体育祭総合開会式は中止です
皆様のご参加をお待ちしております。