

## 1/4 武蔵野七福神めぐり

令和5年もスタートして約1ヶ月が過ぎました。今年はコロナ禍、ロシアによるウクライナ侵攻は収束するのでしょうか、不安な幕開けです。「スマホ脳」を書いた同じ著者が「運動脳」を出版しました。その中に心拍数が上がる持久系の有酸素運動は脳細胞が増え、注意力、集中力、忍耐力が改善される、運動は副作用が一切ない薬であると書いてありました。皆様といっしょに実施しているウォーキングも根気よく、あきらめずに続けることが大切です。歩くスピードも個人差はありますが、自分にある程度負荷をかけないと効果はないと感じます。

2月はお休みですが3月からは通常通りの例会が組まれております。皆様この時期に日常生活の中で定期的に運動することをお勧めします。



延命寺で  
甘酒をいた  
だきました。



ゴールの  
杵築大社に  
無事到着

## これからの予定

### シティウォーク

2月はお休みです。

3月26日(日) 第208回  
第15回 神田川さくらウォーク  
10, 17, 28km

受付 8時40分～9時(小雨決行)  
場所 井の頭公園御殿山広場  
スタート 受付後順次 自由歩行  
28kmコース 隅田川柳橋 ゴール最終15時  
17kmコース 神田水上公園 ゴール最終13時  
10kmコース 神泉橋 ゴール最終12時

### ミニウォーク(会員限定)

2月はお休みです。

3月4日(土) 第231回  
亀戸に梅花を訪ねて 5km

集合 9時10分(小雨決行)  
場所 JR三鷹駅改札口内  
解散 JR亀戸駅北口  
12時30分頃

4月1日(土) 第232回  
武蔵野に桜を楽しむ 7km

### やさしいウォーキング教室

\* 令和5年度前期は4月から  
実施されます。

第1回 4月8日(土)  
善福寺公園・西園  
第2回 5月13日(土)  
大宮八幡宮～龍光寺・三角広場  
第3回 6月10日(土)  
ポ・ルウォーキング体験日・西園

\*1月から3月まではお休みとなります。

## 歩きました

### 1/14 トトロの森から狭山湖へ

堀口天満天神社を見学



天台宗の  
狭山不動尊に到着

## お知らせ

### ◎感謝状授与

12月の理事会で  
御寄付を頂いた平井様に  
感謝状を授与しました。



### ◎会員更新のお知らせ

令和5年度の会員更新手続きのお知らせを同封しました。期日までお願いします。

### ◎合併号(2・3月)について

2月は当協会の活動がお休みのため合併号とさせていただきます。ご理解のほどよろしく  
お願いします。