

4/1 武蔵野に桜を楽しむ

皆様はご覧になりました？WBC で日本が 14 年ぶりに世界一になりました。オリンピックやワールドカップなどスポーツは人々に感動と勇気を与えてくれます。スポーツは観るもよし、自分でやるもよし、体を動かすことによる気持ち良さ、体力向上、仲間との交流などでストレス解消、免疫力向上になります。5月は新緑が美しい季節になり、リラックス、癒し、マイナスイオンなどが期待できる森林浴には最高の時期です。

当協会の5月はミニ、シティ共に森林浴が十分楽しめるコースになっております。自然は最大の友です。ご自分の体はご自分で管理するしかありません。体調に合わせてご参加してください。お待ちしております。



NTT通用門の桜は満開でした



桜堤団地内にウコン桜が咲いてました

これからの予定

シティウォーク

5月21日(日) 第210回
第21回 玉川上水ウォーク 自由歩行
受付 8時40分～9時(小雨決行)
場所 高井戸公園(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18日(日) 第211回
新井薬師時から哲学堂公園へ

ミニウォーク(会員限定)

5月6日(土) 第233回
碑文谷公園から林試の森公園へ
7km
集合 8時30分(小雨決行)
場所 京王井の頭線吉祥寺駅改札口手前 右側待合わせコーナー
解散 JR山手線目黒駅西口
12時30頃

6月3日(土) 第234回
浜離宮三山と竹芝棧橋

やさしいウォーキング教室

2023年度前期第2回
5月13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 龍光寺まで歩きます
第3回の予定 6月10日(土)
ポールウォーキング体験日

歩きました

4/16 野川ウォーク

お馴染みの野川を自由歩行で歩きました。



お知らせ

◎やさしいウォーキング教室

令和5年前期第1回が開催されました。



◎新しく会員になられた方

国分寺市 釜坂 佐和子さん

◎定時総会のご案内

5月27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