

## 9/30 都民スポレクふれあい大会

### 明暦の大火散歩



厳しい残暑もやわらいで、やっと朝晩涼しく感じられる日々になってきました。今月は当協会設立25周年記念ウォークに始まり、やさしいウォーキング教室、市民限定のバス&ウォーク、バラの季節に合わせた生田緑地と盛りだくさんの予定になっております。今年には本当に暑い日々を過ごされ皆様の体調管理はいかがでしょう。当協会のある先輩が「俺は若い時から継続して歩いてきたから、体に貯金があるので今でも歩ける」と言っていました。まさに継続は力なりです。階段や登坂はいやだと言わないで、体調に合わせて楽しく歩き続けることによって、ご自分の体に貯金を増やしていつまでも歩けるようにしましょう。皆様のご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)  
「碓氷峠路探訪」

11月19日(日) 第213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7日(土)  
小平グリーンロードと野火止用水  
(設立25周年記念ウォーク) 5km  
集合 9時30分(小雨決行)  
場所 萩山公園  
解散 東京都薬用植物園 12時頃  
10月28日(土)  
生田緑地と歴史巡り 5km  
集合 9時30分(小雨決行)  
場所 小田急線向ヶ丘遊園南口  
解散 向ヶ丘遊園駅 12時30分頃

#### やさしいウォーキング教室

\*令和5年度後期  
第1回 10月21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11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。



イワギキョウが咲いていました

パンパスグラスも  
気持ちよく咲いて  
いました



### お知らせ

#### ◎市民スポーツフェスティバル

10月9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  
皆様のご参加をお待ちしております。



#### ◎設立25周年記念事業

- ・「MCWAたより」記念号の発行  
25周年を記念して、ここ5年間の歩みをたどる特別号を発行します。
- ・25周年記念ウォークの実施  
10月7日、上記の要領で実施します。当日、25周年を祝して記念品を差し上げます。