

今月11月は当協会が設立して25周年を迎えました。このことは、会員の皆様、武蔵野市、関係機関、団体のご支援、ご協力のたまものでございます。心より厚くお礼申し上げます。2018年に20周年を迎え、早いもので5年が経過しました。その間約3年半は新型コロナウイルス感染症により中止やストレッチなどを省略した例会になりました。会員の皆様には十分満足いただけましたでしょうか。まだまだ感染症は消滅した訳ではありませんが、スタッフ一同新しい時代に向けて、皆様楽しんでいただける企画を提案してまいります。今後ともよろしくお願ひします。多摩湖ウォークお待ちしております。



**10/7 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)**

出発前の挨拶



野火止用水を歩く

これからの予定

シティウォーク

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

12月17日(日) 第214回
西八王子の歴史と文化に触れる
10km

ミニウォーク(会員限定)

11月は10月に2回開催したため
ございません

12月2日(土) 第237回
残堀川に沿って 6km

集合 10時00分(小雨決行)
場所 JR八高線 箱根ヶ崎駅東口

やさしいウォーキング教室

*令和5年度後期
第2回 11月11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 寺町区民集会所 12時30分頃
教室 約1時間
教室後 烏山寺町まで歩きます。

第3回の予定 12月9日(土)
ポールウォーキング体験日

歩きました

**10/15 バス&ウォーク
碓氷峠路探訪**



雨の中めがね橋を見学



昼食時には晴れて碓氷湖で大勢の方が釜めしを堪能

お知らせ

◎林一ツ指導員養成講習会

10月1日に実施

◎後期第1回 10/21

やさしいウォーキング教室

善福寺公園まで歩きました

◎武老連 健康ウォーク 11/17 実施予定

国営昭和記念公園で開催

*最近では新型コロナ、インフルエンザ、带状疱疹、肺炎球菌など高齢者の予防接種が多くなりました。常日頃から腸内環境に十分配慮して免疫力を高めましょう。

