

## 年頭に当たって

会長 榎本 正也

明けましておめでとうございます。

会員の皆様方には、よい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。ここ数年来のコロナ禍の中、多くの例会、教室を中止し、また、内容の縮小を余儀なくさせられました。皆様の御理解、御協力により乗り切ることができ、昨年、当会は発足 25 周年の節目を迎えることができました。越し方を顧み、感慨深いものがあります。さて、コロナ禍による社会活動の自粛に加え、加齢によるサルコペニアが進み、移動するための機能の低下が昂進する傾向にあると指摘されています。当会としては、こうした状況への対応としてウォーキングの実践が効果的であると考えています。本年も皆様のニーズに即した多様なコースを設定し、内容のあるウォーキングを企画してまいります。皆様の積極的な参加を期待して、新年の御挨拶とさせていただきます。

## 12/2 残堀川に沿って



天気に恵まれ  
紅葉を見なが  
ら気持ちよく  
歩きました。

## これからの予定

### シティウォーク

1月4日(木) 第215回  
武蔵野七福神めぐり 10km  
(自由歩行)

集合 9時00分(小雨決行)  
場所 井の頭公園野外ステージ前  
(JR 吉祥寺駅南口徒歩6分)  
解散 杵築神社  
ゴール締切 12時30分  
(JR 武蔵境駅徒歩5分)

2月はお休みです。

### ミニウォーク(会員限定)

1月13日(土) 第238回  
川崎宿から川崎大師へ 4km

集合 8時15分(小雨決行)  
場所 井の頭線吉祥寺駅改札前  
解散 川崎大師  
12時30分頃

2月はお休みです。

### やさしいウォーキング教室

- \*令和6年度は4月からスタート
- 第1回 4月20日(土) 三角広場～柏の宮公園
  - 第2回 7月20日(土) 西園～独歩の森
  - 第3回 10月19日(土) 西園～丸池公園
  - 第4回 1月18日(土) 西園～高井戸公園

## 歩きました

### 12/17 西八王子の歴史 と文化に触れる



真覚寺で一休み

冬晴れの陵南公園を  
歩きました。



## お知らせ

### ◎新しく会員になられた方

本町 木村 幸子さん



### ◎ 高齢者総合センター「ウォーキング教室」

- 1回目：3月14日(木) 集合9時15分
- 2回目：3月18日(月) 集合9時15分
- 3回目：3月28日(水) 集合9時15分

場所 共に高齢者総合センター前

\*当協会の役員が協力させていただきます。  
ふるってご参加してください。

### ◎ 第16回神田川さくらウォーク

日程変更されました。令和6年3月31日(日)