

10月は例年ですとスポーツの秋、食欲の秋、実りの秋と言われてきましたが、昨年から今年の夏は猛暑やゲリラ豪雨など異常気象が常態化してきて、地震も各地で発生していることにより、防災に対する意識が高まっています。我々の生活もコロナ禍の経験や異常気象で状況が変わってきました。当協会も今までの歩く形態を最近の状況に合わせて変えていく必要が出てきたように感じます。歩く時期や時間、歩く場所、歩くことによる効能や健康に関する情報提供、コミュニケーションの場を増やすことによって、皆様と楽しく歩いて健康寿命を延ばしたいものです。今月からは本格的なウォーキングシーズンを迎えます。皆様のご参加をお待ちしております。



## 9/28 都民スポレク「海舟の出世と引越」



勝海舟生誕の地  
両国公園を出発

出世階段の愛宕神社



## これからの予定

### シティウォーク

10月13日(日)  
バス&ウォーク(体育祭)  
鋸山

11月10日(日) 第221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5日(土) 第244回  
黒川清流公園と浅川 5km  
集合 8時45分(小雨決行)  
場所 JR三鷹駅改札内  
解散 京王高幡不動駅北口  
12時30分頃

11月2日(土) 第245回  
六本木・麻布十番をめぐる 5km

### やさしいウォーキング教室

2024年度第3回  
10月19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 丸池公園 12時30分頃  
教室 約1時間  
教室後 丸池公園まで歩きます  
第4回の予定 1月18日(土)  
教室後 高井戸公園まで歩きます

## 歩きました

### 9/8 高輪歴史散策



最初の見学先  
東禅寺を参拝

猛暑の中ゴールの  
泉岳寺まで歩きました



## お知らせ



### ◎スポーツ指導員講習会の実施

9月21日(土) 総合体育館3F  
サポーター、理事向けにウォーキングについて  
学習しました。

### ◎市民スポーツフェスティバル

10月14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。