

### 10/5 黒川清流公園と浅川

今年の秋は日本もアメリカも国のトップを決める選挙の年となりました。我が国は一足先に新しい首相が決まりました。その所信表明演説で「すべての人に安心と安全を」と述べられ、そのためには「ルールを守る」ことである。昔から平気で約束や時間を守らない人を見かけます。人間として素直に正直に生きたいものです。我々の歩くことにもルールがあります。最近では忘れ去られていますが、「ウォーキングマナー5か条」

1. やあ、お早う 明るい挨拶、さわやかに
2. 信号であわてず、あせらず待つ余裕
3. ひろがるな参加者だけの道じゃない
4. 自分のゴミ、自分の責任、持ち帰り
5. 歩かせていただく土地に感謝して

以上のことを守って楽しく、気持ちよく歩きましょう。皆様の参加をお待ちしております。



雨のため  
カワセミハウス  
で出発式

立ち入り禁止のため公園の脇を歩きました



### これからの予定

#### シティウォーク

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

12月8日(日) 第222回

青梅の森散策 10km

#### ミニウォーク(会員限定)

11月2日(土) 第245回

六本木・麻布十番をめぐる 5km

集合 8時40分~9時(小雨決行)

場所 井の頭線吉祥寺駅改札前

解散 麻布十番駅

(南北線、大江戸線) 12時頃

12月14日(土) 第246回

はけの道に沿って 5km

#### やさしいウォーキング教室

2024年度第4回

1月18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 高井戸公園 12時30分頃

教室 約1時間

教室後 高井戸公園まで歩きます

### 歩きました

10/13 バス&W 鋸山



日本一の磨崖仏  
地獄のぞき

石大仏の前で  
遅いランチタイム

天候には恵まれましたが  
大渋滞に巻き込まれました



### お知らせ

◎新しく会員になられた方

中町 池田 由貴子さん

中野区 小方 睦子さん

◎第3回 10/19

やさしいウォーキング教室

晴天に恵まれ4名

参加されました

