

今年もあと1ヶ月となりました。令和6年は皆様にとってどんな年だったでしょう。元旦の能登半島地震に始まり、パリ五輪、昨年を上回る猛暑、それに伴う自然災害、終わりの見えないウクライナ侵攻と中東紛争、物価高など明るい話題の少ない年となり、唯一明るいニュースはMLBの大谷選手の大活躍ではないでしょうか。

これからの我が国は春と秋が極端に短くなり、四季の国から二季の国になると予測されています。我々の生活も環境変化に対応して、防災に対する危機管理が重要になってきます。特に災害時の避難は歩くことが基本になり、普段から早く、遠くまで歩ける体力が必要になります。

皆様には今年1年お世話になりました。良いお年をお迎え下さい。



11/2 六本木・麻布十番をめぐる



あいにくの雨
毛利庭園見学

有栖川公園
の池の周り
を見学



これからの予定

シティウォーク

12月8日(日) 第222回
青梅の森散策 10km
集合 9時00分(小雨決行)
場所 永山公園
(JR青梅駅より10分)
解散 JR川辺駅 12時30分頃

1月4日(土) 第223回
武蔵野七福神めぐり 10km

ミニウォーク(会員限定)

12月14日(土) 第246回
はけの道に沿って 6km
集合 9時00分(小雨決行)
場所 JR三鷹駅改札内
解散 野川公園 12時頃
(公園前から三鷹行きバス)

1月11日(土) 第247回
三河島散策 6km

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

11/10 多摩湖ウォーク



肌寒い一日でしたが
50名以上が参加され
ました



お知らせ



◎名誉会員の中西 浩三氏が11月10日逝去されました。ご冥福をお祈りします。

◎令和6年度第1回スポーツ指導員研修会

10月26日(土)実施されました。

*ウォーキングアップにおけるストレッチを学習

<注意点> 無理に行わない

- ① リラックスした状態で行う
- ② 筋肉や関節に痛みがある場合は行わない
- ③ 息を吐きながら筋肉を伸ばす。数をかぞえる
- ④ 伸ばす筋肉を意識する