

発行：武蔵野市ウォーキング協会 〒180-0014 武蔵野市関前 1-2-3 堀口方 発行者：堀口裕恒

コロナ禍の中、今年度も100名以上の方が会員更新して頂き有難うございます。今月は風薫る・新緑の5月 ウォーキングやハイキングに最高の季節です。現在もまだ自粛ムードですが、感染防止ルールを守って楽しみたいものです。皆様の中にも読まれた方がおられると思いますが、最近のベストセラー「スマホ脳」にも、身体を動かすとすべての知的能力が機能を向上させて心が健康になる。逆にスマホ依存になると集中力、記憶力が低下し、ストレスが増して不眠症やうつになりやすくなるとあります。やはりウォーキングは日常生活において必須な運動ですね。これからもミニ、教室、シティーへのご参加をお待ちしております。



4/18 下町のレトロな街歩き

新緑の上野公園
を歩きました。



根津神社の
つつじが見頃
でした。

これからの予定

シティーウォーク

5月16日(日) 第194回
第19回玉川上水ウォーク
緊急事態宣言が発令されましたので中止とさせていただきます。

6月20日(日) 第195回
青梅街道に歴史を訪ねて 10km
集合 9時(小雨決行)
場所 むさしの市民公園
(武蔵野市役所隣の公園)
解散 武蔵野中央公園

ミニウォーク(会員限定)

5月1日(土) 第217回
街並みに時代の面影を探る 6km
緊急事態宣言が発令されましたので中止とさせていただきます。

6月5日(土) 第218回
巣鴨から飛鳥公園・音無親水公園
へ 5km
集合 9時30分(小雨決行)
場所 JR 巣鴨駅中央改札口外
解散 JR、メトロ南北線王子駅

やさしいウォーキング教室

2021年度前期第2回
5月8日(土)
緊急事態宣言が発令されましたので中止とさせていただきます。

第3回の予定 6月12日(土)
ポールウォーキング体験日
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 井の頭公園 12時30分頃

歩きました



久しぶりのミニ
ウォーク天候に
恵まれました。

花に囲まれた呑川緑道
を歩きました。



お知らせ

2年ぶりの教室が
始まりました。

4/10 やさしいW教室



◎新しく会員になられた方

境南町 神田 純一さん 緑町 尾形 宏美さん

◎通常総会のご案内

5月29日(土) 午前10時30分~11時30分
武蔵野総合体育館 3階 大会議室
皆様のご参加をお待ちしております。