

発行：武蔵野市ウォーキング協会 〒188-0013 西東京市向台町 5-2-10 榎本方 発行者：榎本正也

皆様 長かったコロナ禍による緊急事態宣言がやっと解除されました。なんとか今年の紅葉の季節に間に合ったようです。ステイホームから解放されて、秋晴れの下森林浴を楽しみませんか。森林浴は心身の癒しになり、リラックス効果・ストレス解消・免疫力向上になると言われています。里山などの森林をウォーキングして、森の空気にふれ、動物・植物を観察したり、写真を撮ったり・絵をかいたりすることによって、精神的なやすらぎが得られます。

当協会が今後予定しているイベントにも森林浴が楽しめる企画があります。皆様の積極的な参加をお待ちしております。



10/2 府中崖線を歩く



台風一過の晴天で久しぶりに気持ちよく歩きました。

武蔵國府八幡宮
でひと休み



これからの予定

シティーウォーク

11月21日(日) 第197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19日(日) 第198回
初冬の武蔵野路を歩く 11km

ミニウォーク(会員限定)

11月6日(土) 第220回
多摩丘陵に秋を訪ねて 7km
集合 9時30分(小雨決行)
場所 小山白山公園入口
(京王相模線多摩境駅西口徒歩8分)
解散 京王線相模原線 堀之内駅

12月4日(土) 第221回
黄葉の神宮外苑から表参道へ
6km

やさしいウォーキング教室

*令和3年度後期
第2回 11月13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 京王線 烏山駅
教室 約1時間
教室後 烏山 寺町まで歩きます。

第3回の予定 12月11日(土)
ポールウォーキング体験日

歩きました

10/17 バス&ウォーク
山中城址と三島スカイウォーク



雨模様の中目的地を見学出来ました。
(総勢63名参加)

富士山を見ることは出来ませんでした。



お知らせ

◎後期第1回 10/9 やさしいウォーキング教室

靴の履きかた&ひもの結びかたを指導



歩きかたの基本である正しい姿勢のチェック