**元気で歩こう会**

５・１２・１４９

・２２・２２

***心と体の健康のために歩きます。人とひと、人と自然のふれあいを大切にします。***

***自由参加です。朝起きて元気だなあと思ったら参加しましょう。***

**第３９９回１２月１４日（木）クリスチャン・アカデ**

**ミーで紅葉を！**

**集合場所　市民プラザ（東久留米市役所ロビー）**

**９：３０**

**市民プラザ⇒クリスチャン・アカデミー⇒西口中央公園⇒市民プラザ　　　　　　歩行距離　約１．５キロ**

**第４００回１２月２３日（土）柳窪の紅葉を探して！**

**集合場所　わくわく健康プラザ　　　９：３０**

**健康プラザ⇒顧想園通り⇒柳窪天神社⇒黒目川⇒健康プラザ　　　　　　　　　歩行距離　約3キロ**

**参加費 各２００円（保険料、資料代、写真代・・次回手渡**

**真代・・次回手渡）**

***これからの予定　毎月第２木曜日(市内散策)　第３土曜日（ちょっと市外）***

***雨天中止・・・前日７：００p.m.ごろの天気予報で降水確率４０％以上の場合。ただし、***

***市内散策の場合は小雨決行***

***お問合わせは　りきひさ　090-2539-7343　または***[***t-riki@cameo.plala.or.jp***](mailto:t-riki@cameo.plala.or.jp) ***まで***[***東久留米のふれあい情報サイト　くるくるチャンネル***](file:///C:\Users\力久俊治\Documents\@元気で歩こう会\詳細は東久留米のふれあい情報サイト　くるくるチャンネル%20http:\khttp:\kuru-chan.com\)***の「福祉・高齢者・健康」の　元気で歩こう会　で　一発アクセスしよう！***