

元気で歩こう会

3・12・9

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351回 12月18日（土）柳窪の紅葉を見ながらさいか ち窪へ

集合場所 東久留米駅西口バス停前

9:30

東久留米駅・・柳窪1丁目バス停⇒黒目川⇒1小裏⇒柳窪天神社⇒さいか
ち窪⇒願想園前⇒名木ケヤキの小道⇒西部地域センター
歩行距離 約3.5キロ

第352回 1月13日（木）帰ってきた冬鳥を見よう！

集合場所 市民フラザ（東久留米市庁舎）

9:30

市民フラザ⇒落合川・いこいの水辺⇒下谷公園⇒黒目川・神山大橋⇒浄牧
院⇒東久留米駅
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）

裏面へ

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

お問い合わせは りきひさ 090-2539-7343 または 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](#) 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！