

# 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](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](#) 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!