

# 元気で歩こう会

4・1・13

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353回 1月22日（土）南町の森の中散策

集合場所 西部地域センター

9:30

西部地域センター⇒小金井街道⇒南町地区センター⇒南町緑地保全地域

⇒小金井街道⇒バス停「前沢住宅」・東久留米駅

東久留米駅西口バス停	8:55	9:10
団地センター	9:06	9:23

歩行距離 約3.5キロ

西部地域センターまで徒歩5分

## 第354回 2月10日（木）出水川をさかのぼる

集合場所 東久留米駅西口バス停前

9:30

バス停「都大橋」⇒黒目川・本村小⇒出水川口⇒出水川広場⇒

青果市場⇒柳泉園⇒しんやま親水広⇒西部地域センター

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）

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！

裏面へ