

# 元気で歩こう会

4・7・6

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364回 7月14日(木) 河童のクゥを探して!

集合場所 市民フラザ (東久留米市役所) 9:30

市民フラザ⇒れんげ公園・黒目川⇒力石⇒生涯学習センター

⇒バス停「中央図書館」・・・東久留米駅

都営団地⇒南沢交番⇒市民フラザ 歩行距離 約3キロ

## 第365回 7月23日(土) 西東京いこいの森公園で 暑気払いを!

集合場所 東久留米駅改札口前 9:30

東久留米駅・・・ひばりヶ丘駅・・・バス停「谷戸小」⇒西東京いこ

いの森公園⇒ひばりが丘団地南⇒浄真寺側道⇒イオンモール・・・

東久留米 歩行距離 約3キロ

(野外昼食の場合は「いこいの森公園」での予定です)

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!