

元気で歩こう会

4・7・15

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
いこいの森公園散策・・・昼食・・・バス停「谷戸小」・・・ひば
りが丘駅・・・東久留米駅 歩行距離 約3キロ

野外昼食の予定

第366回 8月11日(木) 涼を求めて小平グリーン ロードへ!

集合場所 東久留米駅西口バス停前 9:30

又は花小金井駅改札口前 10:00

花小金井駅・・・玉川上水駅⇒玉川上水・誓願院橋⇒小川橋⇒いこい橋⇒
鷹の橋⇒うさぎ橋⇒小平中央公園⇒鷹の台駅・・・東久留米

野外昼食の予定

歩行距離 約4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 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!