

# 元気で歩こう会

5・7・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390回 7月22日(土) 涼を求めて玉川上水沿いを 歩く

集合場所 東久留米駅西口バス停「武蔵小金井駅・御成橋経由」

野外昼  
食

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 歩行距離 約4キロ

## 第391回 8月10日(木) 立野川源流からたての緑道へ

集合場所 市民フラザ(東久留米市庁舎ロビー) 9:30

市民フラザ⇒立野川源流(向山緑地公園)⇒笠松坂⇒たての緑道  
⇒竹林公園⇒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)

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!