

# 元気で歩こう会

5・7・22

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

野外昼食

## 第392回 8月19日（土）西東京いこいの森公園 へ！

集合場所 東久留米駅2F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内散策⇒「車座集会」で語り合う⇒バス停「谷戸小」  
・・・ひばりヶ丘駅・・・東久留米駅 歩行距離 約1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！