

元気で歩こう会

5・10・12

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395回10月12日（木）牧野記念庭園に行こう！

朝ドラ「らんまん」の里へ

集合場所 東久留米駅2F改札口前

9：30

東久留米駅・・・大泉学園駅⇒牧野記念庭園⇒大泉学園駅・・・

東久留米駅

歩行距離 約1キロ

第396回10月21日（土）南町緑地保全地域

周辺散策

集合場所 西部地域センター

9：30

西部地域センター⇒柳窪新田通り⇒南町地区センター⇒南

町緑地保全地域⇒南小裏⇒バス停「前沢住宅」・・・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 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！