**元気で歩こう会**

５・１２・１４９

・２２・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３９９回１２月１４日（木）クリスチャン・アカデ**

**ミーで紅葉を！**

**集合場所　市民プラザ（東久留米市役所ロビー）**

**９：３０**

**市民プラザ⇒クリスチャン・アカデミー⇒西口中央公園⇒市民プラザ　　　　　　歩行距離　約１．５キロ**

**第４００回１２月２３日（土）柳窪の紅葉を探して！**

**集合場所　わくわく健康プラザ　　　９：３０**

**健康プラザ⇒顧想園通り⇒柳窪天神社⇒黒目川⇒健康プラザ　　　　　　　　　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**

**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***](file:///C%3A%5CUsers%5C%E5%8A%9B%E4%B9%85%E4%BF%8A%E6%B2%BB%5CDocuments%5C%40%E5%85%83%E6%B0%97%E3%81%A7%E6%AD%A9%E3%81%93%E3%81%86%E4%BC%9A%5C%E8%A9%B3%E7%B4%B0%E3%81%AF%E6%9D%B1%E4%B9%85%E7%95%99%E7%B1%B3%E3%81%AE%E3%81%B5%E3%82%8C%E3%81%82%E3%81%84%E6%83%85%E5%A0%B1%E3%82%B5%E3%82%A4%E3%83%88%E3%80%80%E3%81%8F%E3%82%8B%E3%81%8F%E3%82%8B%E3%83%81%E3%83%A3%E3%83%B3%E3%83%8D%E3%83%AB%20http%3A%5Ckhttp%3A%5Ckuru-chan.com%5C)***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！***