

元気で歩こう会

5・12・23

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 わくわく健康フラザ 9:30

健康フラザ⇒願想園通り⇒柳窪天神社⇒黒目川⇒健康フラザ
歩行距離 約3キロ

第401回1月11日(木) 市役所周辺散策

集合場所 市民フラザ 9:30

歩行距離 約2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)

* 13:00~記念パーティー

場所: 市民フラザ・屋内ホール

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!