５・５５・１２・２４

・２２・２２

**元気で歩こう会**

***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４０１回１月１１日（木）市役所周辺散策**

**集合場所　市民プラザ　　　　　　　９：３０**

**歩行距離　約2キロ**

**＊１３：００～記念パーティー**

**場所：市民プラザ・屋内ホール**

**第４０２回１月２０日（土）新春の竹林公園へ**

**集合場所　市民プラザ　　　　　　９：３０**

**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***](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***](file:///C:\Users\力久俊治\Documents\@元気で歩こう会\詳細は東久留米のふれあい情報サイト　くるくるチャンネル%20http:\khttp:\kuru-chan.com\)***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！***