

先月やっと新型コロナウイルス感染症が季節性インフルエンザと同じ5類に移行し、WHOも3年3ヶ月ぶりに緊急事態宣言を解除しました。まだ油断は禁物ですが、この期間で我々の生活様式は様変わりしました。消毒手洗いの徹底、マスクの着用、3蜜を避けるための行動制限、キャッシュレス、宅配便の増加、テレワークなど、その中でも行動制限は年齢を重ねるとともに体力の低下につながっています。最近の例会も見ても個人差はありますが、持久力の低下を感じます。やはり自分の体は自分で守るしかありません。基本は日本の伝統であるラジオ体操に始まり、週2回程度の運動にあると思います。当協会はウォーキングがメインです。10kmを2時間30分で歩けるように努力しましょう。今月も参加をお待ちしています。



## 5/6 碑文谷公園から林試の森公園へ

サレジオ教会  
見学



林試の森公園  
記念碑で  
一休み

## これからの予定

### シティウォーク

6月18日(日) 第211回  
新井薬師から哲学堂公園へ 10km

集合 9時(小雨決行)  
場所 四季の森公園  
(JR中野駅北口 徒歩5分)  
解散 新井薬師  
(JR中野駅から約1km)  
12時40分頃

7月16日(日) 第212回  
早朝ウォーク 神田川・玉川上水

### ミニウォーク(会員限定)

6月3日(土) 第234回  
浜離宮三山と竹芝棧橋 約7km

集合 9時(小雨決行)  
場所 JR新橋駅汐留口(南改札)  
解散 JR田町駅  
12時30分頃  
参加費 320円  
(浜離宮庭園入園料120円含む)

7月はお休みです

### やさしいウォーキング教室

2023年度前期第3回  
6月10日(土)

ポールウォーキング体験日

集合 9時30分(小雨決行)  
場所 井の頭公園野外ステージ前  
(吉祥寺駅公園口徒歩7分)  
解散 井の頭公園 12時30分頃  
教室 約1時間  
教室後井の頭公園周辺を歩きます

2023年度後期は9月スタート

## 歩きました

### 5/21 玉川上水ウォーク



今回から高井戸公園を  
スタートとしました  
75名が参加されまし  
た(スタッフ含む)

上水沿いにエゴの木の花  
が咲いていました



## お知らせ



### ◎定時総会について

会員の皆様のご協力により、各議案共に多数の賛同を得て承認されました。

### ◎やさしいウォーキング教室

令和5年前期第2回(5/13)は雨のため中止とさせていただきます。