

令和6年は元旦から自然災害に見舞われ、その後も航空事故が発生し大変な幕開けとなり、昨年から続いている戦争も収束していない状況で本当に暗いニュースばかりの世の中になりました。そんな中でも18分間で航空機の乗客乗員全員が無事に脱出出来たことは素晴らしい出来事でした。やはり普段からの訓練の賜物で、我々の体も年々落ちていく体力を鍛錬して維持していくことが必要になってきます。これからの天候は今年の猛暑のように異常気象は当たり前になり、自分なりの生活のリズムに合わせて歩き続けることが大切な習慣になります。自分で歩けなくなると何も出来ません。さあ3月からの例会に参加しましょう。お待ちしております。



## 1/4 武蔵野七福神めぐり



弁財天をスタートにめぐりました。  
(総勢68名参加)

今年も延命寺で甘酒をいただきました。



## これからの予定

### シティウォーク

2月はお休みです。

3月31日(日) 第216回  
第16回 神田川さくらウォーク  
10, 17, 28km

受付 8時40分~9時(小雨決行)  
場所 井の頭公園御殿山広場  
スタート 受付後順次 自由歩行  
28kmコース 隅田川柳橋 ゴール最終15時  
17kmコース 神田上水公園 ゴール最終13時  
10kmコース 神泉橋 ゴール最終12時

### ミニウォーク(会員限定)

2月はお休みです。

3月2日(土) 第239回  
小金井の街並みに歴史を訪ねて  
約4.5km

集合 9時00分(小雨決行)  
場所 三鷹駅改札口内  
解散 小金井公園江戸東京たてもの園内 12時00分頃

4月6日(土) 第240回  
下河原線跡に沿って 7km

### やさしいウォーキング教室

\*令和6年度は4月からスタート

- 第1回 4月20日(土) 三角広場~柏の宮公園
- 第2回 7月20日(土) 西園~独歩の森
- 第3回 10月19日(土) 西園~丸池公園
- 第4回 1月18日(土) 西園~高井戸公園

## 歩きました

### 1/13 川崎宿から川崎大師へ



東海道かわさき宿交流館で川崎宿の歴史・文化を学ぶ

ゴールの川崎大師をお参りしました



## お知らせ

### ◎定時総会の開催日

5月25日(土) 武蔵野総合体育館大会議室になりました。

### ◎会員更新のお知らせ

令和6年度の会員更新手続きのお知らせを同封しました。3月末までをお願いします。

### ◎合併号(2・3月)について

2月は当協会の活動がお休みのため合併号とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお祈りします。

