

発行：武蔵野市ウォーキング協会 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 3-5-39-505 長谷川方 発行者：長谷川善三

今年の梅雨明けは例年よりだいぶ早く明けました。長い夏の始まりです。W杯サッカー、オウム死刑執行、西日本豪雨、タイの洞窟救出など様々な話題が続いています今日この頃会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。この時期やはり心配なのは夏バテです。常日頃からの健康管理が大切になってきます。よく体操教室などで耳にするのは週2回程度のトレーニングで、ウォーキングであれば立ち話が出来ない位のスピードで30分以上歩くことが体に良いと言われています。自分に若干の負荷をかける程度の運動を継続的にやり続けることです。是非まだ暑くならない早朝に試してみたいはいかがでしょうか。

8月は全てのイベントがお休みです。  
9月から始まるウォーキングに  
元気な姿でお会いしましょう。



### 7/7 仙川に沿って



### 7/14W教室5回 8月の教室はお休み

・猛暑の中  
歩きました。



### これからの予定

#### シティーウォーク

8月はお休みです

9月16日(日) 第172回

東京のど真ん中を歩く 11km

集合 9時00分(小雨決行)

場所 四ツ谷見附公園

(JR四ツ谷駅赤坂口徒歩5分)

解散 お台場海浜公園

14時頃

#### ミニウォーク(会員限定)

8月はお休みです

9月1日(土) 第194回

武蔵野の公園と歴史散策 8km

集合 9時00分(小雨決行)

場所 武蔵野市陸上競技場

正面北側フィールド入口前

解散 JR武蔵境駅前

境南ふれあい広場

12時頃

#### やさしいウォーキング教室

平成30年度後期教室のご案内

集合 9時30分(小雨決行)

場所 井の頭公園野外ステージ前

教室約1時間(ノルディック併設)

教室後解散場所まで歩行約5km

毎週第2土曜日 解散場所

第1回 9月 8日 井の頭公園

第2回 10月 13日 井の頭公園

第3回 11月 10日 善福寺公園

第4回 12月 8日 ノルディック体験日

第5回 1月 12日 井の頭公園

### 歩きました

#### 7/22 早朝W 武蔵野3大湧水を巡る



お茶の水橋  
を歩く



猛暑でカルガモも  
ダウン

・善福寺公園で打切りました。

### お知らせ

#### ◎新しく会員になられた方

西久保 前谷 悟さん

・先月紹介の高森 洋子さんは三鷹在住です。

お詫びして訂正します。

#### ◎W教室5回修了者

小嶺 千恵子さん 前野 光夫さん 黒須 正雄さん

おめでとうございます。

#### ◎第30回都民スポレクふれあい大会が、9月30日(日)

港区の歴史散歩をテーマに開催されます。

参加費は体育協会が負担します。参加申込みは郵便  
はがきでお願いします。

