

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

皆様、平成最後のお正月はいかが過ごされたでしょうか。今年是新元号になり新しい時代の幕開けです。

当協会も昨年設立 20 周年記念事業を無事終了し、新しい時代に入りました。2019 年の予定表をご覧になってもわかりますように、各ウォーク・教室の回数は減りましたが充実した内容を企画しております。

2月 は全てのウォーク・教室がお休みですが、このような時期こそ寒さに負けず普段のトレーニングが大切になってきます。精神的にも肉体的にも疲れにくい体作りは、規則正しい生活習慣と素晴らしい人間関係が大切だと言われております。風邪など引かずに体調管理に気を付けて下さい。3月に元気な姿でお会いしましょう。



1/19 小江戸川越を巡る

風もなく晴天に恵まれました時の鐘がゴールです



1/12W教室 5回

山本有三記念館にて



これからの予定

シティーウォーク

2月はお休みです

3月31日(日) 第176回
第11回神田川さくらウォーク
10km、17km、28km

集合 8時45分(小雨決行)
場所 井の頭自然文化園前広場
井の頭公園スタート9時 自由歩行
28kmコース 隅田川柳橋 ゴール最終16時
17kmコース 神田上水公園 ゴール最終13時半
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199回
新選組のふるさとを巡る 6km

集合 8時50分(小雨決行)
場所 JR三鷹駅改札口内
解散 高幡不動尊 14時頃
(最寄駅 京王線、多摩モノレール
高幡不動駅)

やさしいウォーキング教室

2、3月はお休みです

2019年度前期教室のご案内

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
毎月土曜日 解散場所
第1回 4月13日 仙川公園
第2回 5月11日 神代植物園
第3回 6月8日 井の頭公園
第4回 7月6日 烏山・寺町

歩きました

1/4 武蔵野七福神巡り



井の頭弁財天から武蔵野七福神を巡りました

ゴールの杵築大社に飾られてました



お知らせ

◎W教室5回修了者

堀内房子さん、片山俊彦さん、小嶺千恵子さん、諸澤美那子さんおめでとうございます。

◎年間予定表の一部変更

- ・総会：6月8日 ⇒ 5月26日(日)
- ・やさしいW教室：6月15日 ⇒ 6月8日(土)

◎設立20周年記念誌の贈呈

この度、皆様のご協力により[設立20周年記念誌]を3月に発刊する予定です。当協会の過去5年間の活動内容を記載しました。

