

発行：武蔵野市ウォーキング協会 〒180-0014 武蔵野市関前 1-2-3 堀口方 発行者：堀口裕恒

毎年のことですが10月はスポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋などと年間の中でも過ごしやすい月とされています。今年ラグビーのW杯も日本で開催されています。当協会も今月から従来通りのスケジュールで進めていきます。皆様がシティー、ミニ、教室で始める前の準備運動としてやっているストレッチは、けがや故障を防ぐために重要な役割を果たしております。「ゆったりした呼吸で、無理をしないで、反動をつけないで」やるのが基本です。ご自分でトレーニングする時も足、背中、肩、腰、首などのストレッチをトレーニングの前後に取り

入れて、明るく、元気に、楽しく歩きましょう。いつまでも自分の足で、美しい姿勢で歩きたいものです。



## 9/29 都民スポレクふれあい大会

「日本初めて物語 荒川区 墨田区」

旧三河島汚水処理場を見学  
(下水処理発祥の地)



## これからの予定

### シティーウォーク

10月20日(日)

バス&ウォーク(武蔵野市民限定)  
足利学校と大谷資料館

11月17日(日) 第181回

紅葉のよこやま道を歩く 10km

集合 9時30分(小雨決行)

場所 若葉台公園

(京王相模原線若葉台駅徒歩6分)

解散 小田急唐木田駅前 14時頃

### ミニウォーク(会員限定)

10月5日(土) 第203回

北鎌倉から長谷観音 5km

集合 8時40分(小雨決行)

場所 JR三鷹駅改札内

解散 長谷観音 14時頃

(江ノ電 長谷駅徒歩5分)

11月2日(土) 第204回

玉川上水せせらぎ散歩 5km

### やさしいウォーキング教室

令和元年度後期第2回

10月12日(土)

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 善福寺公園 12時30分頃

教室 約1時間

教室後 善福寺公園まで歩きます。

第3回の予定 11月9日(土)

教室後 大宮八幡宮まで歩きます。

## 歩きました

9/14 W教室後期1回



教室後 三鷹文学  
コースを歩きました。



## お知らせ

### ◎W教室5回修了者

福島 龍郎さん

豊泉 一秀さん

森 美江さん

おめでとうございます。



### ◎10月14日(月:体育の日)

- ・市民体育祭が開催されます。開会式の後体力測定や各種ゲームがあります。ご参加をして下さい。
- ・集合時間：午前8時45分
- ・集合場所：武蔵野陸上競技場(フィールド中央)