

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

今年の冬の関心事はやはり新型コロナウイルスによる肺炎ですね。目に見えない感染症は本当に怖いものです。手洗いなどの予防対策も大切ですが、感染症になる人とならない人がいます。それはどんな差があるのでしょうか。免疫力の差によるものではないでしょうか。よく免疫力を高めるには①適度な運動②ぐっすり眠る③栄養のバランス④入浴で体を温める⑤ストレスをためないと言われております。やはり規則正しい生活をする事によって各病気にかからない体力を身につけることが大切です。

さあ今月は令和元年度最後のシティウォーク「神田川さくらウォーク」があります。満開の桜の中を元気に楽しく歩きましょう。お待ちしております。



令和2年度前期ウォーキング予定表

<シティウォーク>

- 4月19日(日) 下町のレトロな街歩き
- 5月17日(日) 第18回玉川上水ウォーク
- 6月21日(日) 青梅街道に歴史を訪ねて
- 7月19日(日) 早朝ウォーク「千川上水に沿って」
- 8月はお休みです

<ミニウォーク>

- 4月4日(土) さくらの緑道に沿って
- 5月2日(土) 街並みに時代の面影を探る
- 6月6日(土) 都電荒川線と鬼子母神
- 7、8月はお休みです

*総会：5月16日(土)



これからの予定

シティウォーク

3月29日(日) 第184回
第12回 神田川さくらウォーク
*中止となりました 10, 17, 28km
集合 8時45分(小雨決行)
場所 井の頭自然文化園前御殿山広場
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

4月19日(日) 第185回
下町のレトロな街歩き 10km

ミニウォーク(会員限定)

3月7日(土) 第207回
亀戸に梅花を訪ねて 4km
*中止となりました
集合 9時10分(小雨決行)
場所 JR三鷹駅改札口内
解散 亀戸梅屋敷 12時30分
(JR亀戸駅 徒歩7分)

4月4日(土) 第208回
さくらの緑道に沿って 6km

やさしいウォーキング教室

*3月はお休みとなります。
令和2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30分
教室後解散場所まで歩行

毎月第2土曜日 解散場所
第1回 4月11日 善福寺公園
第2回 5月9日 大宮八幡宮
第3回 6月13日 ポールウォーキング体験日

歩きました

*2月はお休みでした。

◎改めてウォーキングマナーを守りましょう

1. やあ お早う! 明るい挨拶 さわやかに
2. 信号で、あわてず あせらず 待つ余裕
3. ひろがるな、参加者だけの道じゃない
4. 自分のゴミ、自分の責任 持ち帰り
5. 歩かせて、いただく土地に感謝して

*最近の満員電車の中ではリュックは前に抱えることがマナーになっているようです。お互い気持ちよく歩きましょう。



お知らせ

◎会員の皆様へ

令和元年度も今月を残すのみとなりました。毎月の行事を無事に行う事が出来ますのも、ひとえに会員の皆様方のご協力の賜物と深く感謝申し上げます。令和2年度もよろしくお願いいたします。

◎会員継続の手続きをお願いします。

3月末日が更新日となっております。まだ更新手続きされていない方は郵便局で会費のお振込をお願いします。

