

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

スポーツの秋・芸術の秋・食欲の秋が今年もやってきました。政治の世界では政権交代もありましたが、新型コロナ時代は続いています。「感染しない・感染させない」この環境下で、健康維持のためにも with コロナ時代のウォーキングを始めませんか。但し次の点を守りましょう。 1. 一人又は少人数で 2. 距離を取って 3. すいた時間、場所で 4. こまめな水分補給をしながら 5. 可能な範囲でマスク着用 6. 週2回、30分以上 7. 出来れば公共交通機関を使わずに自宅から自宅に戻る周回コースで、

「継続は力なりです。」
今年はまだなかなか皆様と一緒に歩く機会がありませんが、自分自身で健康管理には十分気をつけましょう。



9/27 都民スポレクふれあい大会

「江戸情緒を楽しむ親水公園」



新川西水門橋
火の見櫓



これからの予定

シティーウォーク

10月18日(日) バス&W **中止**

11月15日(日) 第189回

多摩湖ウォーク 20km 自由歩行

集合 8時30分(小雨決行)

場所 井の頭自然文化園 御殿山広場

解散 西武ドーム 20km

一次解散 小金井公園 6km

二次解散 狭山公園 14km

ミニウォーク(会員限定)

10月3日(土) 第211回

横沢入りの森から五日市へ 6km

集合 9時45分(小雨決行)

場所 森の下公園

(JR武蔵増戸駅下車徒歩3分)

***現地集合です**

解散 JR武蔵五日市駅

12時30分

やさしいウォーキング教室

***令和2年度後期**

第1回 10月10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。

歩きました

*スポーツ指導員実技研修会

9月26日(土) 実施

理事・サポーター

15名参加しました。



夜の花見

カラスウリ

・サポーター小島基男さん撮影 明星学園前

お知らせ

◎新しく会員になられた方 南町 荒井 郁夫さん

◎今後の予定

・武蔵野市民スポーツフェスティバル 10月11日(日) **中止**

・新型コロナウイルスの秋冬感染拡大が予測されますので
下記の例会は**中止**とさせていただきます。

<シティーウォーク>

・12月20日(日) 清流落合川と平林寺

・1月4日(月) 初春 武蔵野七福神めぐり

<ミニウォーク>

・11月7日(土) 多摩丘陵に秋を訪ねて

・12月5日(土) 六郷用水をたどる

・1月9日(土) 東海の七福神めぐり

<やさしいウォーキング教室>

・11月14日(土)、12月12日(土)