

MVA

むさしの歩こう会

第056号

2023年1月1日

☎180-0006

東京都武蔵野市中町 2-21-15

発行責任者 近藤 和義

TEL. 0422-53-5252

FAX. 0422-52-8100

2023年度ウォーク事業計画について

会員のみな様、新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りいたします。

さて、2022年を振り返ってみますと、明るいニュースは冬季オリンピックが開催され、日本人選手の素晴らしい活躍で過去一番のメダル数を獲得し、サッカーW杯での日本16強も感動を与えてくれました。

一方、暗いニュースは数多くあり、中でもロシアのウクライナ侵攻は世界の人々を驚かせました。エネルギー価格高騰や新型コロナ、円安による食料品等の諸物価高騰で世界的にインフレが進み生活がますます苦しくなっています。また、安倍晋三元総理が参議院選挙の遊説中に凶弾で倒れ死亡する事件が発生しました。まさに激動の一年であったと思います。

早く戦争が終結し、インフレが収まり通常の生活に戻ることを願っています。

さて、昨年のむさしの歩こう会は順調に事業を実施できました。ひとえに会員のみな様のご協力の賜物と感謝しております。

2023年度のウォーク事業も定例、カルチャー、シリーズウォークの3本柱で計画中です。

今年が目玉は貸し切りバスをチャーター、人気のひたち海浜公園のネモフィラ見学と那珂湊でのグルメウォークです。

また、シリーズウォークは「花」をテーマに企画中です。春はつつじの塩船観音、初夏は山下公園のバラ鑑賞と中華街のグルメ、百草園から高幡不動尊のアジサイ、秋には昭和記念公園のコスモス、紅葉の高尾山散策等企画中です。

カルチャーウォークは地下鉄の歴史から最新技術まで学習できるミュージアム地下鉄博物館。陸上自衛隊朝霞駐屯地の「りっくんランド・振武臺記念館」、川崎キングスカイロントと新しい橋「多摩川スカイブリッジ」や新しい街「羽田イノベーションシティ」、地下巨大宮殿「首都圏外郭放水路」見学等の事業を進めています。

定例ウォークは、江戸っ子たちの行楽の地・桜の名所の飛鳥山公園の桜、潮風と磯の香りが漂う江の島、紅葉祭りの町田薬師池公園、コスモスの花が見事な金山緑地公園、野鳥が集う東京都野鳥公園散策、池波正太郎の大作 鬼平犯科帳の本所・桜屋敷コース等、自然や、歴史文化を取り入れた盛り沢山の事業を企画中です。

また、会員の皆さまの高齢化に伴う体力の衰えを考慮し、歩行距離10キロ以内にし、距離より中身を重視した計画としたいと思います。ご期待ください。

(事業推進委員会)

新年のご挨拶

若いときの遺産をできるだけ長持ちさせよう

理事長 近藤 和義

2023年が始まります。本来なら「おめでとう」のご挨拶で始まる新年です。しかしコロナが発生してから3年が経過いまだ収束せず、またウクライナの戦争もあって世界中がおかしくなり、その影響で日本経済も大変な打撃を受けてしまいました。

加えて年金の支給額も少しずつではあるが減額になり、諸物価の値上がりを見ると安易におめでとうとは言えない状況の2023年の年明けです。

ここで私たちの体のことを考えてみたいと存じます。昨年は転びにくい体を作ろうとメンバーの川上さんによるインターバル速歩の講習を行いました。

しかし体の「老い」は突然来るのではなく、だんだんと忍び寄ってきて、階段の上り下りがきつい、重いものが持ち上げにくい、ペットボトルキャップが開けづらい、早く歩けなくなったなど気が付いてみると若いときの軽快さが嘘のようになってきています。

その理由はひとえに筋力の衰えによるものです。専門家によれば、筋肉は年齢を重ねてからも増幅することが出来るとあります。

「いつまでもあると思うな・・・」という格言にあるように、若いときの遺産は時間が経つにつれ自然と使ってしまう。

そこで「年取ったからしょうがない」という前にもう一度**預筋**を始めましょう。豊かな時代を送るため歩こう会に参画し、気持ちを前向きにしましょう

2023年年明けに誓いましょう。皆様の今年以降の健康を祝して。



例会案内

※詳細内容につきましては、毎月お送りしております
「例会案内」をご覧ください。

第173回定例ウォーク

新春 池上本門寺と池上七福神めぐり

開催日時 2023年1月7日(土) 午前9時30分集合

集合場所 池上五公園 東急池上線

池上駅南口より 徒歩3分

解散場所 東急池上線 池上駅北口改札

歩行距離 約7km

歩行コース 池上五公園/スタート～池上東口商店街～

曹禅寺<布袋尊>～微妙庵<毘沙門天>～第二京浜～

本光寺<大黒天>～

呑川(長栄橋)～池上

梅園～巖定院<弁財

天>～本成院<福祿

寿>～池上本門寺/見

学・小休憩～五重塔～

力道山墓地～妙見堂

<寿老人>～養源寺<恵比寿天>～呑川～養源寺橋～

池上本門寺通り～池上駅/ゴール



*今回のみどころ: 池上本門寺は日蓮宗の大本山で、日蓮上人の入滅の霊場であり、また布教の殿堂としてその法灯を受けついでいます。鎌倉から江戸時代にかけて関東の武士の祈願寺として栄えました。15代将軍徳川慶喜が大政奉還を行ったのち、明治元年に西郷隆盛と勝海舟が会見した場所でもあり江戸城無血開城への時代を大きく動かした寺院でもあります。

七福神参拝で、七つの災難を除き、七つの幸福を授かり、よい年でありますようお願いしてウォーキングは終了とします。

(文:M・M)

第4回シリーズウォーク

玉川上水を下る【三鷹駅から上北沢駅】

開催日時 2023年2月11日(土) 午前9時30分集合

集合場所 JR中央線三鷹駅(南口) 駅前広場

解散場所 京王線 上北沢駅 午後2時頃

歩行距離 約9km

歩行コース 三鷹駅/南口(駅前広場) スタート～旧三鷹

橋の欄干～太宰治の碑～

玉鹿石～山本有三記念公

園～万助橋～井の頭公園

西園/小休憩～幸橋～新

橋～井の頭橋～宮下橋～

東橋～牟礼橋～兵庫橋公

園/WC(女性)～兵庫橋～

丘のある公園/昼食/WC

(男性)～岩崎橋～みどり公園/WC～十六天神社/WC



～京王線・上北沢駅/ゴール

*今回のみどころ: 玉川上水は、明治初期には物資を輸送する為の通船があり、この南口近くにも船着場があったとも伝えられています。スタートしてすぐの所に玉川上水に架かっていた旧三鷹橋の「親柱、高欄」が記念に保存されています。

三鷹駅から万助橋迄の直線道路は風の散歩道と名づけられ、その道沿いには太宰治ゆかりの「玉鹿石」、小説「乞食学生」の碑が有り、太宰治はその碑の近くの玉川上水に自ら入水して39年の生涯を終えたとの事です。

(理事: 須藤 昭枝)

第5回シリーズウォーク

玉川上水を下る【上北沢駅か四谷水番所跡】

開催日時 2023年3月11日(土) 午前9時30分集合

集合場所 上北沢公園 京王線・上北沢駅

南口から徒歩3分

解散場所 四谷大木戸水番所跡

地下鉄丸の内線・新宿御苑前駅 徒歩3分

歩行距離 約11km

歩行コース 上北沢公園/スタート～玉川上水第二公園

～玉川上水第三公園/WC～玉川上水永泉寺緑地～築地本

願寺和田堀廟所/WC～明治大学～玉川上水公園～甲州街

道～ゆずり橋～玉川上水緑道～笹塚駅～玉川上水第二

緑道～中野通り～常盤橋～代々木大山公園/昼食～玉川

上水緑道～文化服飾学園～玉

川上水の暗渠～甲州街道～新

宿駅南口～新宿御苑～四谷大

木戸水番所跡/ゴール

*今回のみどころ: 江戸市民

の飲料用水、農業用水、防火

用水として貴重な水資源玉川

上水。シリーズウォーク玉川上水を下るは今回をもって

終了となります。

今回のコースの特徴として、玉川上水は殆ど暗渠となっており、上水の水の流れが見える箇所はほんの数メートル程度ですが、コースは公園か緑道で車や自転車はなく歩きやすいコースです。また、全5回完歩者には表彰状と素晴らしい記念品が贈呈されます。

(文:M・M)



第174回定例ウォーク

武蔵野の路 野川コース

開催日時 2023年3月25日(土) 午前9時30分

集合場所 京王線 国領駅前広場

解散場所 ふたこたまがわ高島屋

歩行距離 約10km

歩行コース 国領駅前広場/スタート～調布警察署～野川緑道(馬橋→野川橋→養和田橋→野川大橋→谷戸橋→きたみふれあい広場/WC→中之橋→中野田橋→次太夫堀公園/昼食・古民家見学→新井橋→天神森橋→吉沢橋→二子玉川緑地→二子橋→兵庫島公園)～二子玉川駅～高島屋屋上庭園ゴール

*今回のみどころ：本年度最終ウォーク 武蔵野の路 野川コースは、19年度は降雪、21年度はコロナ感染で中止となった因縁のコースへの再々チャレンジウォークです。

ハケの湧水が作り出した野川の流れを、国領付近の馬橋から川下へ下り多摩川との合流地点、兵庫島公園までの散策です。

ジョキング、ウォーキング、サイクリングコース、整備された都民の憩いの場として親しまれる野川緑道、野川の自然、高島屋の屋上庭園等ご堪能ください。

(文：M・M)



ルご用達だったそうです。たくさんの橋を横切り西武多摩湖線一橋学園駅脇を渡り喜平橋にたどり着いた頃には太陽がのぞき、快適なコンディションとなった。橋を少し南下、つつじ公園(10時)にてトイレ休憩し、ふたたび上水緑道に戻る。

ここから江戸時代からの名勝小金井桜🌸が境橋まで数km続くなかを進む。小金井街道が交差する小金井橋附近は西の吉野桜、東の小金井桜とうたわれ大層賑わったそうです。その名残りで、幕府陣屋のあった辺りには“行幸の松の碑”“御成の松の碑”等が点在していた。



すぐ近くの都立小金井公園の入口から公園内“江戸東京たてももの園”前を通り梅林付近で昼食をとった(11時)。

ふたたび桜並木の続く境橋を過ぎ国木田独歩碑のある桜橋(境浄水場)前で最後の休憩。品川分水口跡が見られるケヤキ橋を過ぎ、せせらぎ公園に全員無事ゴールしました。皆様お疲れ様でした。

“前日の雨で心配した緑道のぬかるみも無く、ホコリまみれにならず快適に歩いて良かったと思います。あと2回の玉川上水ウォークです。完歩をめざしましょう！！”
(会員：山本 喬)

2022年10月22日(土)

第169回定例ウォーク

観音崎から東京湾出入りの船展望ウォーク

このコースは、2020年に企画しながらも台風や新型コロナの影響で2回中止となっていました。今回無事に実施できて嬉しかったです。参加者は34名でした。天候に左右されやすい海もこの日は穏やかで、爽やかな潮風に癒されながら気持ちよく歩けました。

まず、馬堀海岸公園をスタート。ヤシ並木が続き異国情緒漂う「よこすか海岸通り」を歩き「走水水源地」のミネラル豊富な湧水で喉を潤し「旗山崎公園」を過ぎ、防衛大学海上訓練所付近に来ると、防大生が力強く漕ぐカッターボートが見られ威勢の良い掛け声が響いていました。

行きかう船を見ながら、来年新たなリゾートホテルに生まれ変わる予定の「観音崎京急ホテル」を過ぎ、近代



建築の「横須賀美術館」横の道を上り「観音崎公園」に入ると、明治時代に旧陸軍が敵艦の東京湾への侵入を阻止する目的で建設した「三軒家砲台跡」を始めいくつもの砲

台跡やレンガ積の弾薬庫等の遺構が見られ、軍港の街横須賀の歴史を感じました。

お願い

会報内容充実のため、いつでも会員のみなさまの投稿をお待ちしております。なんでも結構です。

例会ウォーク実施報告

2022年10月8日(土)

第3回 シリーズウォーク

玉川上水をくぐる【鷹の台駅から三鷹駅】

多摩川羽村取水口から四谷大木戸までの約42kmの第三弾は10月8日(土曜)、西武国分寺線鷹の台駅脇の小平中央公園からJR三鷹駅北口せせらぎ公園までの約10キロでした。

前日はこの時期としては異常な寒さと雨が降り続き心配されましたが、薄曇りのウォーク日和となり、31名で9時10分スタートしました。

鷹の橋からすぐの津田塾女子大のある府中街道を渡り商大橋(一橋大)の間は心地良さを感じる緑道で、かつて“恋人たちの小径”と呼ばれ津田塾生と一橋生カツプ

昼食は海に面した観音崎園地で致しました。海がすぐ目の前で、波の音が心地よく、バーベキューをする家族連れの姿を微笑ましく眺めたり、あちこちで聞こえる楽しい笑い声を聞きながらとてものもんびりと至福の時を過ごしました。

昼食後は、明治2年に建設された日本最初の洋式灯台観音崎灯台に行きました。三浦半島東端のこの地は江戸時代には警備のための船見番所が設置されていたそうです。今回は希望者だけが灯台の展望台に上がりましたが、360度見渡せる展望台からの景色は素晴らしく、上がって良かったという声を沢山聞きました。

そのあと、「たたら浜」から「観音崎大橋」を渡り、「鴨居港」をぬけ、浦賀のシンボル「浦賀の渡し」通称ポンポン船の「愛宕丸」で対岸まで乗船し、浦賀駅で解散いたしました。

浦賀はペリー来航による開国の地。来年のNHK大河ドラマ「どうする家康」では脚光を浴びる地なので、より興味深くドラマを観れるのではないかと楽しみにしています。

(理事:橋本 彩子)

2022年11月5日(土)

第53回 カルチャーウォーク

目黒不動尊から勝海舟記念館見学

天候は曇り、気温は15℃ぐらいで北風も吹く寒い朝であった。集合場所の目黒駅も時折吹く風は冷たく感じられるほどで、動いている時はさほどではないが、じっとしていると肌寒いくらいであった。

このような天候のもと、参加者もやや伸び悩み、ようやく30名を数えるにとどまった。

ただ、数少ない参加者のうち本日初入会の方2名(藤原照子様、小野範子様)をお迎えすることができて、不幸中の幸いであった。

出発式を終え、大円寺に立ち寄り目黒雅叙園を通過。週末のため「先負」にも拘わらず、結婚式に参列予定の方々が数多くみられた。

目黒不動尊から林試の森公園へ。都下の真ん中に緑豊かな広大な森があり、自然を享受できるとはなんと贅沢な環境に恵まれているのだろうと思った。

林試の森公園を出て、平和通り商店街を通り抜けて、円融寺で小休止。ほどなくすずめのお宿緑地公園に到着し、昼食休憩となった。

食事後、出発に先立ち飛び入りで園内の古民家見学を行った。移築された古民家はかなり立派なもので、由緒ある方の住居であったものと偲ばれるものであった。

東京医科歯科大学との合併予定の東京工大の正門前を通り、洗足池に到着。周辺の旧跡をめぐり、本日の最終目的地 勝海舟記念館前で解散となった。

(理事:平野 健)



2022年11月26日(土)

第170回 定例ウォーク

紅葉の秋川溪谷と瀬音の湯

武蔵五日市の駅に9時半に集合したのは、会員28名、他協会1名計29名。

ぽつぽつと雨が落ちてくるが、それぞれ傘を出したり、合羽を羽織ったりと対策をして、9時45分には出発。先導は近藤理事長と橋本理事。檜原街道を西に進みすぐに急な階段を降り広い河原に出る。水は綺麗に澄んでいる。立派な人道橋あゆみ橋を渡り、対岸の細い歩道を歩く。左手に広い河原と流れ、右手は畑。セイタカアワダチソウや枯れススキが初冬の寂しさを演出している。流れの音と、小鳥の音が聞こえる。勾配がなく楽だと思っていたら、川沿いから離れ、急勾配を登り集落に入る。

立派な門構えの家がある。また小和田橋を渡り対岸へ。これから50メートル登ると脅かされる。急勾配で、アスファルトは濡れているので滑る。慎重に歩を進める。

登りきると重厚な造りの山門に出会う。脇門をくぐると、黄色の絨毯に目を奪われ、银杏の巨木に圧倒される。応安6年(1373年)に創建された古刹、臨濟宗の広徳寺だ。無住寺とのこと。山門にふさわしく本堂も間口15間以上、立派な茅葺で、屋根だけで3階分くらいはありそうだ。鐘楼もある。裏手にはタラヨウの木があった。タラヨウ(多羅葉)はハガキの木といわれている。葉が大きく、固く、厚く、字が書ける、郵便局の木と言われている。その昔お経を書いたりしたそう。よくみると葉の裏に字が書いてあるのが見える。恋文の役割をはたしたのかも?また巨木のカヤの木もあり、歴史の重みを感じるお寺であった。せっかく登った道を下り、桂月橋を渡る。カメラスポットとのこと。皆スマホを向ける。川辺には驚や鴨も寛いでいる。紅葉がいちだと綺麗であった。

廃校になった小学校が研修センターになっている。そこで昼食。ぽつぽつ降っていた雨も上がり日も射してきた。

午後からは戸倉の集落を抜け、また30メートルくだり、秋川の流れ近くを歩き、また登りを繰り返し、檜原街道に出て、十里木へ。細い吊橋を渡り、瀬音の湯の裏手に出た。ここがゴール。2時15分くらいに解散。すぐ売店に駆け込みいろいろ買い物をする人、足湯を堪能する人、路線バスにすぐ乗って帰る人それぞれ。

何はともあれお天気がまずまずだったこと。寒くも暑くもなく、上り下りも変化があり、解放的な川筋、杉木立の暗い道、集落の家々のたたずまい、そして何より紅葉・黄葉が綺麗だったこと。近藤理事長・橋本理事の先導が頼もしかったこと。もっと川べりのコースを検討していたが、高齢者が多いMWAでは危険と考え、安全な道を選んだとのこと。楽しいウォーキングでした。ありがとうございました。

(理事:須古悠美子)



2022年12月3日(土)

第171回 定例ウォーク

古都鎌倉を今に伝える名刹めぐり

12月3日(土)、早朝の気温が今季最低の6℃、日中は平年並みとの予報で、服装に気を配り。久々の遠出ウォーキング。鎌倉駅西口へと家を出ました。

集合時には青空が広がり、絶好のウォーキング日和となり、33名でスタートしました。

若宮大路を二の鳥居・三の鳥居と進み、左手に「平家池」右手に「源氏池」みて右折。

白幡神社で源頼朝の墓所を参拝後、鶴岡八幡宮に到着。

規制が緩和され少しずつ明るい希望がみえてきたが、しっかりコロナ対策をして本殿へ。多くの人を訪れ、結婚式・七五三・お宮参りと賑やかさを取り戻しており、私たちも迷子にならないように参拝しました。



私が一番確かめたかったのが、高さ30m、樹齢1,000年の大銀杏ですが、2010年3月10日未明、春の嵐によって倒れてしまいました。しかし、残った根から若木がでて根元から4mの高さで切り離れた幹を横に移植し、逞しく生きており、立派な銀杏に育っていました。

奇しくも2日の新聞に『生命が尽きた落葉樹の葉は風で吹き落とされるように見えるが、自分で準備をして自ら舞い落ちる。しかも緑色の時に持っていた栄養分を枯れ落ちる前に樹木本体に戻す。その栄養は春の芽や地中の根などに蓄えられて、新たな生きる力になる。』との田中修著「植物のいのち」の記事を読み、深く感動しました。

八幡宮を後にして鎌倉道を進み、国の重要文化財に指定されている「建長寺」を参拝。

急な上り下りのある亀ヶ谷坂切通を進み、20歳で亡くなった生涯が悲しすぎる頼朝の娘、大姫を供養すると伝えられている「岩舟地藏堂」を参拝して、寿福寺に向かいました。

山門から石畳の参道を進み、真紅に輝く紅葉を眺めながら進むと、崖の祠に2つ並んだ寂しげな北条政子・源実朝の墓所に辿りつき、参拝。

鎌倉駅西口に歩を進め、正午に無事到着、解散。

後はお食事やスイーツ、ショッピングで初冬の古都鎌倉を満喫しました。

色々あった2022年、“ありがとう”の感謝を心に、新たな年を健康第一で楽しく歩みましょう。

(理事：加納みどり)



2022年12月17日(土)

第172回シリーズウォーク

東生田緑地から生田緑地散策

曇天で気温6℃と寒いなか、9時35分小田急線読売ランド前駅を総勢28名でスタート。

東生田緑地は雑木林がこんもりと茂り、標高40mの日向山中心の散策路であった。

生田緑地は川崎市最大の面積を誇る緑地公園であり、園内は雑木林に加え、日本民家園、かわさき宙と緑の科学館、岡本太郎美術館といった見どころが点在しているが、今回入館予定がなかったのは残念であった。なお、生田緑地では季節により、サクラ、花菖蒲、つつじやゲンジボタルも見ることができるとのことであった。

ウォーキングは五反田川と小田急線に沿った小道を進み、生田駅を左手に見ながら生田大橋、田中橋を過ぎ、津久井道を渡り、住宅街の少きついで坂道を登って東生田緑地に入った。散策路にウッドチップが敷かれており、心地よさを感じた。日向山の小さなお稲荷さんの祠にはきれいな花がお供えされており、微笑ましかった。

日向山のスロープを下ったあたりから街の景色がガラリと変わった。大きな陸橋が眼前に広がり、「どこから渡れば良いのだろう」と一瞬足をとめた。幹事の方の事前調査で問題なく渡れたが、小田急線や一般道が交差する交通の要衝のようで、“根岸陸橋”という名前であった。

緩やかな坂道を登り、右側に明治大学を見て、左側の専修大学に入った。高級ホテルのような9号館、全員エレベーターで5Fへ。ここをお借りして昼食休憩。土曜日は学生食堂休業のため、テラス席で貸切状態での食事をとった。

テラスからの北の方角の眺めもすばらしかった。昼食後、エレベーター



で8Fへ。ここは生田緑地西入口とほぼ同じ標高。

生田緑地に入り、岡本太郎美術館から中央広場へ。昭和46年10月、当時の国鉄大宮工場からトレーラー7台で移設されたD51機関車前で小休憩。

そば処「白川郷」を右手にみて、鎌倉幕府の北の守りを固めたひとつであり、稲毛三郎重成の枳形城跡があった枳形展望台へむかった。

ここにも高齢者には優しいエレベーターが設置されており、展望台は晴天であれば素晴らしい眺望と思いつつも、それなりの眺めを楽しめた。

今日のコースは初のエレベーター利用ができたためか、参加者の皆さんには大好評のコースであったと思った。

皆さまお疲れさまでした。

(会員：佐藤 修悦)

補助金事業 実施報告

2022年度 武蔵野市補助金交付事業

『インターバル速歩 講習会を終えて』

2020年から全世界に蔓延した新型コロナウイルス感染症で、日本も緊急事態宣言により外出自粛が続き、その間特に高齢者や虚弱者は、感染の恐れから外出を控えた結果、筋力が低下し歩行能力も衰えた事と思います。

私達 NPO 法人むさしの歩こう会も、2022年4月からやっと活動を再開する事ができました。

今年も、武蔵野市補助金対象事業として、「インターバル速歩を習得し転びにくい身体を作ろう」と題し、11月15日(火)、12月8日(木)午後1時30分からの2回、武蔵野公会堂で講習会を実施しました。講習会場は新型コロナウイルス感染予防対策として室内窓開け、座席の間隔を広く開け、全員マスク着用、定員先着30名にしました。11月15日は午前中雨降りでしたが参加者が多く全席満席でした。

講師の川上さんは、インターバル速歩は中高齢者に最適な無理のない運動法で、習慣化すると「日常生活が制限されない状態」を保つ事ができ「健康寿命を延ばす」事ができる、と詳しく丁寧に説明してくださいました。第1回目の講習会で大変印象に残った事があります。席がほぼ満席近くになった頃、入口で室内の様子を見ていた方が「私は室内での感染が怖くて・・・」と言われました。丁度窓際で一番前の席が空いていたのでそこにご案内しました。講習が終わった後、その方が「私はインターバル速歩をやりたくて、やりたくて、でも、何処でやっているのかわからなくていろいろ尋ねてやっと探しました」と言われました。

最近、インターバル速歩はテレビ、新聞、雑誌等での運動による健康効果が紹介されている事もあり、多くの中老年の方々に関心があるのではないかと感じました。

12月8日(木)第2回目は太陽が眩しい好天で、講師の川上さんの丁寧な説明の後、全員で井の頭公園、西園に移動し広い運動場で「速や歩き3分間」と「ゆっくり歩き3分間」交互に5セット、汗をかきながらも身体がほぐれスッキリした気持ちになりました。参加した皆様方全員が汗ばみ笑顔が見られたインターバル速歩でした。



講習会参加者は第1回35名、第2回23名の参加でした。参加者の方達からは「やり方がわかったから通勤時にやってみよう」「一人では難しい、皆とならやりたい」等の意見がありました。

このコロナ禍の時代だからこそ中高年の方々にもっとインターバル速歩を広めていく必要があると感じました。

(理事:須藤昭枝)

ホームページ情報

- [1] 2月度 例会案内を12月末掲載いたしました
 - [2] 会報第56号を1月初旬に掲載します
 - [3] ギャラリーを1月初旬に掲載します
- ※例会ウォークの変更・中止等につきましては、インフォメーション欄に逐次掲載してまいります

会員ニュース

2022年12月27日現在、入会された新たな仲間をご紹介します。(敬称略)

武蔵野市	325	藤原 照子
武蔵野市	326	小野 範子
武蔵野市	327	高橋 まゆみ
西東京市	328	渡部 美恵子

会員募集中!

当日例会ウォーキングに参加し、その場で入会、その日から会員になることができます

会費 入会金(個人会員) … 2,000円/1名
年会費(個人会員) … 2,000円/年間
※ご夫婦の場合は3,000円/2名

詳細は、下記までお問合せください
NPO 法人 むさしの歩こう会

TEL.090-3595-6595(昼間)

※会員の皆様も新入会員募集にご協力ください

