

調布市民健康づくり 始める会 おたより

心配していたお天気にも恵まれ、青葉の会の企画したウォーキングは、108名の参加者と一緒に行くことができました。グループ企画のウォーキングイベントも3回目となり、回を重ねるごとに参加者も増え、顔なじみになってきました。みんなで歩くと本当に楽しいですね。始める会おたより第9号をお届けします。

2月3日(土)

今回は『青葉の会』が企画した「早春の野川に沿って国立天文台へ」が開催されました。電気通信大学を出発し国立天文台に向かって歩きました。今回は4つの地区別のグループで歩くようにしてみましたがいかがでしたか。



残念ながら、カワセミには出会えなかったですが、仲の良いカルガモ親子がいましたね。野川を沿って野鳥を見ながら、歩くと素敵ですね。



ゴールは国立天文台でした。近くに住みながら行ったことのない方も多かったようです。調布駅から8,000歩(約4.8キロ)。冬場の運動不足解消にはちょうどよい距離でしたね。ひんやりした敷地、歴史と趣きを感じ、心地よかったですね。回を重ね、和気藹々と歩くだけでなく、知り合いが増えていくのも楽しみですね。青葉の会のみなさんありがとうございました。お疲れ様でした。

5月26日(土)に調布市民健康づくり始める会の一年間の活動の振り返りとして、総会を行います。総会後は、健康づくりセミナーも企画していますので、みなさんのご出席をお待ちしています。