

## 秋のウォーキングのご案内

朝夕に涼しさが戻り、金木犀の香りが街角に漂う季節になりました。  
皆様いかがお過ごしでしょうか。

この度、心身の健康づくりと交流を目的に、恒例のウォーキングを開催いたします。  
秋晴れの空の下、ゆったりとした歩みで季節の移ろいを感じてみませんか。

脳が喜ぶ、「おしゃべり」、「笑い」、「有酸素運動・ウォーキング」で、  
日常を忘れて、心身をリフレッシュしましょう。

### － 記 －

- 1, 月 日            2025年 10月 24日 (金)  
                    雨天時は、10月25日(土)もしくは26日(日)に延期します
- 2, 集合場所        東武・新越谷駅、上りホーム 後方
- 3, 集合時間        9時 00分
- 4, 出発時間        9時 5分 (スカイツリーライン区間準急)
- 5, コース           地下鉄千代田線・千駄木駅～山岡鉄舟・全生庵～  
                    指人形館～谷中銀座～夕焼けだんだん～朝倉彫塑館  
                    ～谷中霊園(徳川慶喜之墓～上野公園～
- 6, 所要時間        2時間30分 (諸施設の滞在時間と休憩時間を含む)
- 7, 持ち物           昼食、飲み物、雨具
- 8, その他           ウォーキングに適した服装・靴  
                    朝倉彫塑館の入館料が、500円です。  
                    休憩場所・ベンチは、「夕焼けだんだん」を含めて、5ヶ所あります。  
                    トイレは、行程中、8ヶ所あります。  
                    道中に、自動販売機があります。

参加ご希望の方は、PCネットのホームページ「ウォーキング」に登録をお願いします。  
(10月17日 締め切り)

雨天等の場合は、前日までに、ご連絡を差し上げます。

担 当    麻 生    携帯電話 090-3536-7391