

参加して、喋って、笑って、健康促進。

## 第3回「元気会」

健康でなければ音楽を楽しめない。健康になるための様々なプログラムを体験する分科会です。

日時／ 6月10日(火) 雨天中止  
集合／ 我孫子駅 成田線ホーム

8時35分頃までに最後部車両付近にお集まりください。

我孫子発 8:46 に乗車⇒ 東我孫子 8:51⇒ 布佐着 9:01

コース／約2時間 6Km ツアーコンダクター: 渡辺 肇幸氏  
布佐駅～利根川(なま街道)～延命寺～竹内神社～宮の森公園～  
一里塚～布佐市民の森～井上家～布佐駅～我孫子駅(食事)

昼食: 我孫子駅付近を物色中。

服装: 動きやすい服装、歩きやすい運動靴又はトレッキングシューズ等でご参加ください。汗をかいた時の着替え、飲料水はご持参ください。

ポールウォーキング用もどきのストックは何セットか用意いたします。

数に限りがありますが、希望者はお申し出ください

ポールウォーキングとは? 下記のYouTubeをご覧ください。


<http://www.youtube.com/watch?v=n0pjKnBkaUE>

<http://www.youtube.com/watch?v=LuHkJhGFvDk>



第1回 元気会

連絡先 : 090-6309-0616 山本

主催 :  我孫子オーディオファンクラブ