



ウォーキング&山歩き部会

部会長：東海 俊孝

盛夏、厳冬期を除き、毎月1回開催（開催日は月曜日）を目標として、名所・旧跡を訪ねる、大自然の中に浸る、季節に咲き誇る花を愛でる、などの目的を持って、元気に歩くことを楽しんでいます。

山歩き部会と合併してからは、初心者コースのハイキングも年に2回程行っています。また、終了後の反省会（任意参加）も楽しみの一つです。

参加者は男女10～20名、歩行時間は4～5時間、距離は6～10kmが標準的な実績です。令和3年4月迄に80回の実績があり、別に旧甲州街道（日本橋～下諏訪20km強）に挑み、R1年5月に全15回で踏破を遂げています。

歩くことの楽しさを味わい、日常生活を離れて浩然の気を養い、併せて健康維持増進のために、みんなで楽しくウォーキングしましょう。

参加費用：資料コピー代、下見費用として100～300円、交通費、食費は自前。



ウォーキングを楽しむ集い

部会長：東海 俊孝

「ウォーキングを楽しむ集い」は、平成 15 年に始まり、平成 28 年 4 月までに 53 回実施しました。参加者は概ね 15 名前後の男女で、年 4 回ほど開催（盛夏、厳冬期を除く）します。東久留米駅に集合し、都内の名所、旧跡や近郊の自然の中、四季の花園などを楽しく歩きます。歩く時間は 3 時間～4 時間程度、距離は 6km～8 km くらいが標準的な実績です。歩くことの楽しさを味わい、日常生活を離れて浩然の気を養い、併せて健康維持増進のために、みんなで楽しくウォーキングをしましょう。



散策山歩き会

部会長：安次峰 暁

「散策山歩き会」は近郊の山へ日帰りハイキングを行っています。4～5 時間の行程をゆっくりしたペースを心がけ春と秋の年 2 回を予定しています。最近の傾向としては女性陣の参加が多く元気あふれる会となっておりますが、決まった部員はなくどなたでも自由に参加できますので奮ってお申込み下さい。

「ウォーキングを楽しむ会」と「散策山歩き会」は合体して、「ウォーキング&山歩き部会となっております。