

# 健やか楽歩会

## 平地ウォーキング・トレッキング（軽登山）実践

名称：健やか楽歩会  
例会：毎月第4水曜日 《状況により日程変更有》  
会費：2,000円（年会費）  
幹事：会長 吉村 竹信 ☎052-774-1750  
事務局 水野 雄次 ☎058-384-9248



活動方針：ウォーキングモデルコース・トレッキング（軽登山）・合同歩こう会（長野）など実践有酸素運動効果が大きく、脂肪の燃焼を促進する《歩行距離8km～15km》のウォーキング&トレッキングに徹する！



**踏破！企画**



**旅気分東海道五十三次膝栗毛**



❖❖❖ 旧東海道（江戸日本橋～京都三条大橋）を仮想旅します ❖❖❖



例会毎に歩行距離を計測、旅の進捗状況を随時情報提供



**会員募集** 健康維持・向上のため、ウォーキングに励んでいる方大歓迎！

入会ご希望の方は、下記幹事までご一報下さい。

会長 吉村 竹信 eメールアドレス：take.yoshimura.0408@nifty.com

携帯電話：090-8698-8321

事務局 水野 雄次 eメールアドレス：mizunou2@md.ccnw.ne.jp

携帯電話：090-7045-1685