



2月号 ゆうゆう阿佐谷北館 だより



ウォーキングの 楽しみ

ゆうゆう阿佐谷北館では、月一回（概ね第2土曜日）、杉並区
のウォーキングリーダーが指導する「ウォーキングの楽しみ」を
開催しています。

「Aさんの庭」「阿佐ヶ谷中央公園」「妙正寺川」「蓮華寺」な
どを巡りながら、ウォーキングの基礎知識、正しい歩き方、
姿勢など学びます。ご近所の再発見など、歩くだけではない
楽しみがいっぱいのウォーキングです。

2月は12日(土曜日)10時から、参加費は無料です。

当日は歩きやすい服装で、直接阿佐谷北館へお越しください。

(75歳以上の方には長寿ポイントが付きます。)



Aさんの庭



阿佐谷北館へのアクセス

- ◇ 阿佐ヶ谷・荻窪駅から関東バス
中村橋駅行き白鷺1丁目下車4分
- ◇ JR阿佐ヶ谷駅より徒歩25分
- ◇ 西武新宿線鷺ノ宮駅より徒歩15分



ゆうゆう阿佐谷北館だより [ブログ版] 更新中・・・
URL : <http://asakita.blog.ocn.ne.jp/blog/>

運営：特定非営利活動法人 わくわくネット

〒166-0001 杉並区阿佐谷北6丁目26番13号

電話 03-5356-8505 Fax 03-3338-0436

URL : <http://npo-wakuwaku.net/>

