

回数	実施日	曜	例会名	集合場所	時間	歩行距離	ゴール	
済	548	1/3(金)	金	与野七福神	中央区役所/与野本町	10:00	10km	中央区役所/与野本町
済	549	2/11(日)	日	総会ウォーク	与野本町	9:00	10km	与野本町
		3/9(日)	日	第39回武蔵野十里(SWA)				
	550	3/15(土)	土	中山道を歩く① 磯部～横川	磯部	10:00	13km・ 8km	横川
		3/29(土)～3/30(日)	土・日	第13回さいたまマーチ(SWA)				
	551	4/26(土)	土	秋葉神社と大宮花の丘農林公苑を訪ねる	西大宮	9:00	10km	宮原
	552	5/5(月・祝)	月	与野バラ祭り	宮原	9:00	14km	与野公園/与野本町
		5/24(土)～5/25(日)	土・日	第23回飯能新緑ツデーマーチ(SWA)				
	553	6/5(木)	木	緑のヘルシーロード① 利根大堰を訪ねる	秩鉄/武州荒木	9:00	12km	秩鉄/行田市
特別	7/8(火)～7/9(水)	火・水	(栃木県を予定)	中央区役所/与野本町	7:00	10km・10km	中央区役所/与野本町	
	554	7/19(土)	土	原市沼・上尾運動公園を訪ねる(健康W 合同)	NS/沼南	9:00	10km	上尾
	555	8/30(土)	土	見沼通船堀・見沼代用水西縁を歩く(健康W 合同)	見沼通船堀公園 /東浦和	9:00	10km	バス/さいたま 市立病院
	556	9/6(土)	土	武蔵野線を歩く①	府中本町	9:00	10km	府中本町
		9/20(土)～9/21(日)	土・日	第18回川口ツデーマーチ(SWA)				
	557	10/11(土)	土	緑のヘルシーロード②	秩鉄/武州荒木	9:00	14km	東武/加須
		10/25(土)～10/26(日)	土・日	第4回東京ベイサイドツデーマーチ(JWA)				
		11/1(土)～11/3(月)	土・月	第48回日本スリーデーマーチ (SWA)				
		11/22(土)～11/23(日)	土・日	第12回日高かわせみの里ツデーマーチ(SWA)				
	558	11/24(月・祝)	月	「鉄道のまち大宮」を歩く	大宮	9:00	10km	大宮
	143	12/13(土)	土	納会ウォーク	与野本町	9:00	10km	与野本町
		12/21(日)	日	鎌倉歴史探訪ウォーク(JWA)				
	560	1/3(土・祝)	土	与野七福神	中央区役所/与野本町	10:00	10km	中央区役所/与野本町
	561	2/11(火・祝)	火	総会ウォーク	与野本町	9:00	10km	北与野
	562	3/1(日)	日	武蔵野線を歩く②	府中本町	9:00	10km	新小平
		3/8(日)	日	第40回武蔵野十里(SWA)				
		3/28(土)～3/29(日)	土・日	さいたまマーチ(SWA)				

※赤字部分は前回より変更あり

※諸般の事情により計画が変更になることがあります。直近の【次回例会案内】または【さいたま市健康ナビ】でご確認ください。

「お問い合わせ先」

平澤 壽一(ひらざわ じゅいち)

090-6047-4987