

|    | 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        |
| 済  |     | 3/9(日)            | 日   | 第39回武蔵野十里(SWA)           |             |       |           |             |
| 済  | 550 | 3/15(土)           | 土   | 中山道を歩く⑪ 磯部～横川            | 磯部          | 10:00 | 14km・8km  | 横川          |
| 済  |     | 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  | 11km      | 宮原          |
|    | 552 | 5/5(月・祝)          | 月   | 与野バラ祭り                   | 宮原          | 9:00  | 12km      | 与野公園／与野本町   |
|    |     | 5/24(土)～5/25(日)   | 土・日 | 第23回飯能新緑ソーデーマーチ(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回川口ソーデーマーチ(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回東京ベイサイドソーデーマーチ(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ソーデーマーチ(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  | ####  | 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