



けやき歩好会

会員募集のご案内

朝早い歩こう会はちょっと、
午後からなら歩きたいという方向け
どうぞご一緒しませんか。。

- ・月二回第一、第三水曜日。午後1時～4時過ぎ
- ・普通の街歩き:成城学園。等々力溪谷。深大寺、新橋
界隈等々。シニア向け無理せずおしゃべりしながら。。
- ・会費:年会費 2000 円
- ・連絡先:山中輝雄 090-6474-8905
03(3309)7065
佐藤貴代 090-6564-3074

紹介動画
(YouTube)



シニア女性にとって：

午前〇〇時集合という歩こう会はたくさんあるけれど、女性にとって朝は何かと忙しい。掃除、洗濯も終えほっとひと息、外を見るといい天気。誰か午後からでいいから一緒に散歩してくれる人いないかしら・・・。

一度は行ってみたいと思っていたところも、女性一人では行きづらい。みんなと一緒になら安心だし、それに休憩時間おやつも食べられるし、おしゃべりも出来る。夕方帰宅途中近所で買い物も済ませるし、途中の街歩きで購入した銘菓を帰宅後妹と一緒に食べられるし。

なによりも、歩くことにより自然腿の筋肉も鍛えられ、転倒防止にも良さそうだ。

当会は、そういう人たち向けの歩こう会です。

シニア男性にとって：

退職後、碁、将棋もいいがずーっと座りっぱなし。家内からも外に行ってくれるのはいいが、運動不足が心配、たまには歩いたら近所でも・・・と言われるがなんか用もないのにぶらつくのは爺臭い。

確かに、健康のためにもボケ防止のためにも運動は大事だ。しかし、ヨガとか太極拳はこそばゆい。スポーツジムは本格的な若者が多く、それにお金もかかるし多分長続きしない。

そういう人たちの会です。慣れてきたら今度はこんな町を歩いてみたい。自分で計画し、皆さんに喜んでもらいたい・・・。

月二回ならちょうどいい。歩きの後夕方早めに一杯ひっかけて帰るのもいい。大体午後4時過ぎ解散だから一般のサラリーマンがどっと繰り出す6時前には僕らは店を出ている。こういうシニアライフもいいもんだ。家内も喜ぶし・・・。

一度お越しください。お待ちしております。大歓迎です。

(けやき歩こう会)

当日参加にあたって：

初回は、お試しということで会費は頂きません。
集合場所に、当番が胸から「けやき歩好会」とい
うタグをぶら下げています。

お声をおかけください。

午後1時になると出発しますので余裕をもつ
てご参集ください。

大体20名ほどが参加しています。

★当日雨天の場合

実施いたしません。中止（延期）です。従いま
してその場合の事前連絡のためにも 皆さまの
お名前、電話番号を覚えておいてください。

山中：090-6474-8905

佐藤：090-6564-3074

(けやき歩こう会)