

## 秋のウォーキングのご案内

越谷市中央市民会館からレイクタウンまでの、開放的で素晴らしい景色を  
観ながらのウォーキングをご案内いたします。

脳の機能を維持するためには、食事の改善、運動習慣、社会活動への  
積極的な参加が重要です。

脳が喜ぶ、「おしゃべり」、「笑い」、「有酸素運動・ウォーキング」で、  
日常を忘れて、心身をリフレッシュしましょう。

### － 記 －

- 1, 月 日            2024年10月7日(月)  
雨天時は、10月10日(木)に延期します
- 2, 集合場所        越谷市・中央市民会館の表入り口前の広場
- 3, 集合時間        9時30分
- 4, 出発時間        9時45分
- 5, コース            中央市民会館～新平和橋～元荒川緑道(川の中央の堤防)～  
しらこぼと橋～大聖寺～元荒川緑道～旧東方村・中村邸～  
大相模調整池～JR越谷レイクタウン駅
- 6, 所要時間        2時間30分(大聖寺・中村邸の滞在時間と休憩時間を含む)
- 7, 持ち物           昼食、飲み物、雨具
- 8, その他           ウォーキングに適した服装・靴  
中村邸の入館料が、100円です。  
休憩場所・ベンチは、元荒川緑道を含めて、6か所あります。  
トイレは、元荒川緑道を含めて、8か所あります。  
道中に、スーパーとコンビニエンスストアがあります。

参加ご希望の方は、PCネットのホームページ「ウォーキング」に登録をお願いします。

[https://pcnet-koshigaya.com/kaiin\\_page/index.htm](https://pcnet-koshigaya.com/kaiin_page/index.htm)

(9月30日 締め切り)

雨天等の場合は、前日6日午後7時までに、メール配信します。必ずご確認ください。

担 当    麻 生    携 帯 電 話   090-3536-7391