

# ストックを使って歩きましょう

## 第223回

五月の歩く会は残念ながら雨で中止となりました。

さあ初夏の野山で山菜の季節です、元気に歩き、ウドや蕨など旬の恵みを探しましょう

日時 平成30年6月14日（木）

13：30～15：30

集合場所 幸内科クリニック前に13：30までに集合

コース 幸内科クリニック駐車場

装備 暖かな服装 帽子 タオル おやつなど

今後の予定 次回 7月5日（木）、8月2日（木）

自分の体は自分で守る！

きちんとした運動習慣を身につけましょう！

幸内科クリニック 医師 松山稔