

# ストックを使って歩きましょう

## 第227回

地震、台風、大雨と落ち着かない毎日です  
紅葉も綺麗になってきました、落ち葉の中  
を歩きましょう！

日時 平成30年10月25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 **紅葉の丘（近郊です）**

装備 暖かい服装 帽子 タオル おやつなど

今後の予定 次回 11月15日（木）

12月27日（木）は歩くスキー体験会

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