

八ヶ岳歩こう会例会案内

フレイルチェック&ショートウォーク『北杜の2つの七福神』

開催日：2025年2月19日(水)

フレイルチェックは1年おきかなと思っていましたが、来年の事は分からない！来年まで体がもつかな！とちょっと心配になったので今年もやります。

午前中北杜にある七福神の中の2つのお寺さんを訪ねて歩きます。コースの最後に秋月菓子店に寄り糖분을補給(よんぱちだんご)が有名です少し余計に作って頂くようお願いしました。

昼食ごフレイルチェックになります。果たして今年の結果はいかに、お楽しみに。

フレイルチェックのみ参加者を募集します。25名まで

歩こう会 ML にメール又は担当進藤までご連絡をお願いします

フレイルチェック初めの方は初めてとお知らせください、昨年参加の方は緑色のファイルをご持参下さい。

自分の体の状態が良く分かります沢山のご参加お待ちしております

- ・コース：せせらぎ(トイレ)～高龍寺(寿老人)～萬休院(恵比寿天)～秋月よんぱちだんごその他で糖分補給～せせらぎ
- ・距離：7キロ(超ショートコース有(笑))
- ・集合：甲斐駒センターせせらぎ 10時から12時30分頃
- ・昼食：12時30分～13時
- ・フレイルチェック：13時から
- ・解散：14時30分頃
- ・参加費：会員300円、一般500円
- ・持ち物：お弁当、飲み物、雨具、ダイアリー、保険証、フレイルチェックのファイル、マスク
- ・担当者：進藤律子 090-8948-2017 重田友五郎 090-3687-9343 小林光修
- ・その他：ウォークはどなたでも参加できますがフレイルチェックは会員優先とさせていただきます25名まで

フレイルチェック時はマスクをお願いします。