

## 平成23年 みらく会「秋の歩こう会」のご案内

### 都心の緑のオアシス・名園とお年寄りの街巣鴨まで歩く(約4.0km)

#### ～上中里駅から巣鴨駅まで～

暦の上では秋ですが、まだまだ残暑厳しい日が続いています。原発事故の電力不足で節電につく節電で高齢者にとっては体力維持増進に大変な夏でしたが、皆様はいかがお過ごしでしたでしょうか。みらく会の秋の行事、「歩こう会」を、下記案内のように、実施します。体力づくり、気分転換のためにも、皆様お誘いあわせの上、多数の方の参加をお待ちしています。(会員外の方も大歓迎です。)  
恒例の秋の講演会・糖尿病教室は、11月19日よみうりホールの講演会に替えますので、今年の秋の行事は、この「歩こう会」のみです。

日 時：平成23年10月15日(土) 午後1時～4時

集 合：JR京浜東北線上中里駅前 午後1時集合完了(改札口は、上野駅寄り一箇所)

解 散：巣鴨とげぬき地蔵(最寄り駅 JR山手線巣鴨駅・都営三田線巣鴨駅)

コース：

上中里駅前 … 平塚神社 … 旧古河庭園 … 本郷通 … 六義園 …

眞性寺(江戸六地蔵) … とげぬき地蔵(高岩寺) … 巣鴨駅

解散・自由行動

- ・旧古河庭園、六義園は有料です。各自170円、当日受付の時、集めます。(つり銭の無いように)
- ・トイレは、旧古河庭園、六義園等にあります。
- ・飲みもの、おやつ等は、各自で用意ください。
- ・事前申込はいりません。当日、事故がないように、くれぐれもご注意ください。
- ・集合の上中里駅前は出口一箇所、最も上野方面の車両に。(エスカレーター、エレベーターもあります)
- ・小雨の場合は決行します。不明のときは、当日9時頃までに、下記に問い合わせてください。

三楽病院 栄養科

TEL 03-3292-3981 (内線：2282)