

「いきいき小菅ヶ谷」

2023年10月

NO.199

小菅ヶ谷連合町内会自治会



10月、いよいよ秋がやってきます。健康づくりには最適な季節です。今月のウォーキングは鎌倉時代を思い出して、「朝夷奈切通し」から鎌倉を巡ります。

「グラウンドゴルフ」は11月12日(日)に誰でも参加できる「大会」を計画していますので、今のうちに腕を磨いておきましょう！

「卓球」も参加者から好評です。指導の先生が基礎から教えてくれますよ。

10月のウォーキングは

「朝夷奈切通し」から秋の鎌倉を巡ります！

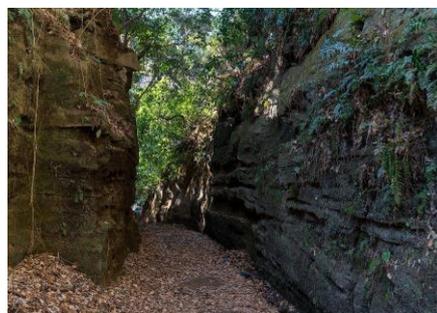
日時 10月22日(日)集合出発時間 10時 本郷台駅前時計台付近

コース 本郷台駅～天神橋～朝比奈～切通し～熊野神社～

バス
果樹園(昼食)～鎌倉駅(解散)

参加費 100円 *お弁当、交通費、敬老パス、保険証写し、

飲み物、雨具等ご持参方



秋風うけてグラウンドゴルフを楽しもう！



日時 10月27日(金)10時～12時 **場所** 小菅ヶ谷公園スポーツ広場

参加費無料 用具は準備 事前予約不要 飲み物持参方

誰でも参加できるグラウンドゴルフ大会をやります！

11月12日(日)スポーツ広場 雨天は19日 受付 9時～全員に賞品あり！

卓球 初めてのの方大歓迎！

日時 10月30日(月)10時～ **場所** 小菅ヶ谷公園内 「球技棟」

参加費無料 上履き持参 用具は準備。 3人のコーチが熱血指導します。

