

都筑 NW 会員の皆様へ(bcc でメールを発信させて頂いています)

お世話になっております。 都筑 NW 世話人代表 小杉正雄です。

関東は、7月22日に梅雨明けして 暑い日が続いています。 電気料金の値上げもありましたが、自分の体が一番大切で。必要に応じて「クーラー等々」をご活用下さい。 私達高齢者にとっては「熱中症」も大敵です。

8月の間は、都筑NW定例会は 恐縮ではありますが「夏休み」とさせて頂きます。会員の皆様に於かれては、ご自身の体調を考慮されながら「朝早めの自主トレ」に取り組んで頂きたくお願い申し上げます。

今年度は、雨天の為定例会中止が多かったため臨時定例会を実施させて頂いていますが、9月2日からあらためて都筑NW定例会を再開させて頂きます。 くれぐれも健康が一番です。 ご自愛下さい。

今月のお知らせは、以下の通りです。

1. 2023年08月の都筑NW定例会は、夏休みとさせて頂きます。
2. 2023年07月～08月2回の「追加・臨時 都筑NW定例会」を開催する予定です。
3. 2023年10月30日(月)～(1泊2日) **横浜北NW振興会(都筑NW&青葉NW)結成15周年記念イベント(河口湖)**です。
参加希望が多い為、申込締切日を9月15日から7月31日とさせて頂きました。

1. 2023年08月の都筑NW定例会は、夏休みとさせて頂きます。

2023年09月都筑NW(TNW)定例会は、予定通り9月02(土)・14日(木)・17日(月)に開催します。

① 都筑NW定例会 集合場所(受付) & 集合時間

・集合・受付場所は、原則 都筑区庁舎1階正面入口・右方向、都筑警察署前の通路入口に、**9時45分集合。**

② 都筑NWと青葉NW相互受入(参加交流)を再開しています。

・青葉NW定例会は、7月 & 9月は **サマータイム適用で集合時刻9時となります事、ご了解願います。**

・青葉NW定例会に参加ご希望の会員の皆様には、定例会の集合場所・時間とウォーキングコース案内メールを配信致します。ご希望の方は **小杉宛(masao_ksg@yahoo.co.jp)** ご連絡願います。

2. 2023年07月～08月2回の「追加・臨時 都筑NW定例会」を開催する予定です。

別紙「都筑NW2023年度追加・臨時定例会のお知らせ」にあります通り、都筑NW(TNW)は7月～8月の間2回の「追加・臨時 都筑NW定例会」を以下の通り開催致します。

・7月29日(土)午前中(雨天の場合は、順延となります)

・8月10日(木)午前中(雨天の場合は、順延となります)

都筑NWホームページを参照願います。=> <http://tnwc.jimdo.com/>

実施要領・参加資格 : 都筑NW会員・青葉NW会員 ・参加費用 : 無料

・集合場所 : 都筑区庁舎1階正面入口・右方向、都筑警察署前近辺

・集合時間 : **夏の暑さを避ける意味で集合時間を9時(受付開始8時45分～)とさせて頂きます事、ご了解下さい。(終了時間:11時頃)**

3. 2023年10月30日 **横浜北NW振興会(都筑NW & 青葉NW)結成15周年記念イベント(NWで楽しむ秋の河口湖)**

★日時:令和5年10月30日(月)～31日(火)1泊2日 雨天実施!

★集合場所:市が尾駅バス乗り場7時30分集合(市が尾7時50分発 河口湖駅9時47分着)

★宿泊場所:河口湖温泉郷「ホテル湖龍」☎:0555-72-2511 天然温泉で露天風呂も楽しめます。

★参加費:¥16,000-(宿泊費1泊2食付、保険代等費用含む) ※ほかに往復交通費(高速バス代2,000円×2)及び2日間昼食費、ロープウエイ代(団体割引で450円)が掛かります。

★持参品:ポール、飲物、雨具、保険証、等 ★募集人員:先着30名限定(募集開始6月1日から)

★募集締切:**7月31日** ※7月末以降のキャンセルはキャンセル料が発生する場合があります。

★申込先:TNW 小杉・ANW 赤間 多くの会員の皆様の参加をお待ちしています。

★コース案内

第1日目(河口湖岸を富士山を眺めながらNWで楽しめます)

ロングコース班とミドルコース班の2グループに分かれて歩きます。

第2日目(富士山や河口湖を見晴らす天上山へ空中散歩 富士山パノラマロープウエイで

標高1075mの天上山へ楽々登頂、自由時間をたっぷりとります。

下山はゆっくり歩いて、河口湖駅まで約60分、帰りのバス乗車時間まで自由行動。

※帰りのバス乗車時間河口湖駅14時20分発 市が尾駅着17時20分の予定です。

詳細は、参加募集案内を参照願います。

以上。