



歩く健康、一緒に考えてみませんか？

市民による市民のためのなんでもレクチャーズ
『私も先生！』プロジェクト企画第5弾

街歩き山歩き

～爽やかな汗と心の健康を求めて～



お話し

櫻井 智さん(松山在住) ; 松山健やかクラブ

新井紀弘さん(下清戸在住) ; いきいきハイキング
悠山楽会



- ✚ 歩くことで健康を！ 一緒にでかけませんか？
- ✚ 気軽に話せる仲間ができます。友達ができます。
- ✚ 地域での関係が、孤立から「ふれあい」に変わります。
- ✚ なによりも自然の空気はおいしいのです！ 仲間と共に歩くことは「楽しい」のです！

市民による市民のためのなんでもレクチャーズ
『私も先生！』プロジェクトについて

『私も先生！』プロジェクトは、市民へ人前で話す勇気を後押しするプロジェクトです。このプロジェクトを通し仲間が加わり、そこからまた新しい活動が生まれる。活動が活動を呼ぶ。このような活動を通し市民力・地域力の向上を目指しています。

◆ 先生になって下さる方募集 ◆

自薦他薦を問いません。分野を問いません。
プロジェクト企画第6弾は来年1月頃の予定。

日時： **平成25年9月29日(日) 14:00～16:00**

場所： **清瀬けやきホール1F、セミナーハウス**

60名、無料、直接会場へ

企画・世話人： コミュニティふれあいネット (COFUNE) 大森正子

〒204-0021 清瀬市元町 1-8-20 エスタ清瀬 403

Tel: 090-6009-4474 Mail: cofune_kiyose@yahoo.co.jp

URL: <http://cofune.net>