**第１０回　東京歩こう会のご案内**

春爛漫の北の丸公園、皇居東御苑を訪ねます

今年の冬はことのほか寒い日が多かった事もあり春の到来の嬉しさもひとしおです。又新型コロナウイルスもほぼ収束し久しぶりに日常の生活が戻って来た今日この頃、ウォーキングに絶好の季節の到来です。

北の丸公園は南側を皇居の杜に接し他の三方を清水、牛ケ淵、千鳥ヶ淵の各濠に囲まれた江戸城趾の雰囲気を残し緑豊かな公園です。又皇居東御苑は天皇皇后両陛下のお住まいになっている皇居の東側にある皇居付属庭園です。皇居の由緒ある豊かな自然や歴史に思いを馳せながらお仲間と語らいながら春の一日を散策したいと思います。

多数の皆さまのご参加をお待ちしています。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2023年４月　東京歩こう会　代表世話人　古暮宏

（コース）九段下~靖国神社~田安門~北の丸公園~昼食(園内レストラン又はお弁当を持参)~皇居東御苑~大手門~桔梗門~二重橋~日比谷駅　解散

ゆったりとした

**実施日時：５月14日（日）　集　合：午前10時**

**集合場所：九段下駅(地下鉄) 1番出口を出たところ**

**参加費**　**無料（交通費、昼食代は自己負担）。**

**参加対象**　**NPO法人東腎協の会員とその付添人。**

**昼　食　　北の丸公園内レストラン又はお弁当持参。**

**当日の緊急連絡先は**　　**古暮　090-6153-8605**

**又天候などにより中止の場合は前日迄に参加者にFAXもしくは電話でお知らせします。**

。

かｋ

、っか￥

さんの

不死身



**【申し込み】５月７日（日）までに**下の申し込み欄にご記入の上、FAXでお送り下さい。

**FAX**　**03-5940-9556**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 参加者お名前 | 患者会名（個人会員） | 参加者ご連絡先 |
|  |  | 電話  FAX |
| ご住所 |  |  |

　　記入いただいた情報は参加者との連絡用に使用します。洩れなく正しく記入をお願いします。

目的外に利用することはありません。