

会員各位

杉並三田会・気ままに歩こう会
世話人 鈴木 裕

第138回暑気払い・玉川上水緑道W&ステーキランチの会ご案内

今年は、おなじみの玉川上水緑道の緑陰散策に併せて、「ステーキランチ」の会を行うことにしました。

歩行コースは、例年より短かめのコース(3.5km)と長めのコース(7.8km)を用意しました。天然クーラーが良く効いて真夏でも涼しい緑道を歩きますが、梅雨明け後の猛暑も予想されますので、無理をせずにご自分の体調と相談のうえ、ご参加下さい。

なお、例年好評の“いろりの里”の“しゃぶしゃぶランチ”は、今年は中止となりましたので、代わりに「すかいらくグループ」の「ステーキガスト」にご案内することにしましたが、先日、有志で同店を下見した結果、料理の味も良く、コストパフォーマンスが極めて良い(注)とのことで、意見が一致しました。

(注)一例を挙げれば、熟成赤身ロースステーキ150gにサラダ&デザートバーとドリンクバーが付いて合計で¥1,456。これで十分楽しめます。

☆今回も、**参加定員**を家族会員を含め**25名**としますので、ご了承願います。

☆出欠は**7月29日(月)迄に、必ず「らくらく連絡網」によりご回答下さい。**

但し、**定員になり次第、受付を締め切ります**ので、ご承知下さい。

記

1. 実施日 2019年8月1日(木) (少雨決行)
2. 集合場所・時間：**いずれも時間厳守**
 - ①国分寺駅・西武線乗換口付近 **午前9時40分(9:53発東村山行に乗車します。)**
 - ②西武国分寺線・鷹の台駅・改札口・**午前10時**
3. 予定コース(3.5キロ)

鷹の台駅・小平中央公園・桜橋・ステーキガスト(昼食)・ふれあい下水道館(見学)・小平中央公園・鷹の台駅(ゴール 13:15頃)

☆(オプション:上記の延長4.3キロ・合計7.8キロ)
小平中央公園・上水公園・大げやき道公園・多摩モルル・玉川上水駅(ゴール 15:30頃)
4. 当日参加費：100円/1名、
5. ご注意(いつものとおりです)
 - (1) **各自、万全の健康管理のもとに、自己責任をもってご参加を下さい。**
(名札・緊急連絡カードをお持ちの方は、お忘れなくご持参下さい。)
熱中症予防(飲み水)・紫外線対策(帽子・サングラス等)をお忘れなく!
 - (2) 集合時間を過ぎたら出発します。(3) 途中参加・離脱OK。
 - (4) 途中参加・迷子等は090-1884-2636(鈴木携帯)まで。
 - (5) 昼食は上記のとおり“ステーキガスト”にご案内します。肉料理が苦手な方は、各自でお弁当等をご用意下さい。

以上

(次頁に写真があります)

