

# 健康便り

第 1 1 号 2023 年 3 月

天嶽院下自治会 (協力)ラジオ体操会

御幣下公園ラジオ体操(月水金)

◎3月～4月:朝7時

◎5月～10月:朝6時30分

◎11月～12月中旬:朝7時

◎12月下旬～2月:冬季休止

ラジオ体操会ウォーキング(水曜)

◎開催:毎週水曜、午前9時30分

◎集合場所:御幣下公園

◎コース:1時間半以内の行程

◎12月下旬～2月:冬季休止

## ”村岡の花々と紅葉を訪ねて” ラジオ体操会ウォーキング(2022年3～12月)



三月・天嶽院梅



三月・遊行寺・白木蓮



三月・天嶽院・しだれ桜



四月・二伝寺・藤



4月・二伝寺・しゃくなげ



まんさく



四月・慈眼寺

きりしまつつじ



4月・柄沢・ポピー



11月・天嶽院・もみじ



11月・俣野別邸庭園  
コスモス



十一月・天嶽院  
いろはもみじ



11月・天嶽院・どうだんつつじ