

「来月の自分に贈る“応援メッセージ”」	「地域の“おすすめウォーキングスポット”を紹介してください」	他の参加者に問いたい事があれば
涼しくなりましたね、暑くないので頑張ってる	やはり敦賀の三大名山の野坂山を眺めながら歩く	天候不順の日の歩く場所は？
40年近くの実績から完全に習慣化していますので、負担感はありません	村国山、丹南総合運動公園、雨天時は武生中央公園体育館	一人で歩いている？、それとも仲間を作って歩いている？
農作業が少なくなっても、楽しく歩けば、スタンプもらえるからがんばって。	河口から川の堤防に施工された歩道や自転車専用道が散歩出来ます	日の出が遅くなっているので暗いうちに歩くことになる。安全面も含めての工夫があれば教えて下さい。
涼しくなったからもう少し歩数を頑張れ！	福井市北側九頭竜川堤防沿い	雨の日のウォーキング方法
無理をしすぎないように歩こう	村国山	
マイペース！と”おなか周り”減少に期待	日野川堤防下の歩道	
一日一日を感謝して、しっかり過ごして生きる	ぶどう園、花ガーデン、ワイナリー	
歩くのが健康、転ばないように前進あるのみ	「健康の森」の遊歩道	
頑張れ		
千里の道も一歩から		
10月は小旅行でいっぱい歩こう		
毎日実行		
年齢に負けるな！！		
継続は力なり		
来月は転ぶなよ		
来月も楽しく歩こう		
無理せずに！		
色々な活動に参加、歩数維持		