



西東京市PR親善大使

シチズン卓球部の 皆さんが巡る 西東京市の散策路

2・3面へ
GO!

シチズン卓球部 主将
うえむらけいや
上村慶哉選手

シチズン卓球部
さんべこうへい
三部航平選手

シチズン卓球部
さかいあすか
酒井明日翔選手

シチズン卓球部
あきつあおと
浅津碧利選手

散策前のウォームアップが大切

ケガを防ぎ、膝痛など疲れをためないためにストレッチ
などを行い、体を温めて血液の循環を促しましょう!

西原自然公園にて

いこー! いーな西東京

PR親善大使が届けるまちの魅力



「PR親善大使」とは …市の魅力を幅広く情報発信し、活力や魅力ある“まち”にしていくため、市に関心と愛着があり、ゆかりのある方々を任命しています。