



～世田谷ウォーキングフォーラム～



旧東京都老人総合研究所が開発したウォーキングプログラムの世田谷区内への普及を目指し、区内全域で活動しています。

平成30年 5月の活動予定表

♪有酸素運動で健康づくり♪

ウォーキングは代表的な有酸素運動です。

何よりも習慣化をすることで、**血圧の安定**や生活習慣病、認知症予防が期待できます。

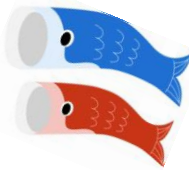
初参加歓迎！お気軽にご参加ください！

♪毎月の予定表は、

ホームページからも入手できます♪

<http://setagaya-walking-forum.jimdo.com/>

楽しく歩こう！



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

～ 参加方法 ～

事前申込み不要・直接集合場所へ

お問い合わせ/予定表希望等：電話080-1256-1524 FAX03-3483-0832(佐伯) メール setagayaWF@gmail.com

* 保険には加入を致しておりますが、自己責任での参加となります。 * 参加費の記載のないイベントは全て無料です。

* 歩きやすい服装で。帽子、タオル、飲み物をご持参ください。 * 社会福祉協議会ふれあいいきいきサロンの支援を受けています。

5月 8日(火)・・・船橋野草の小径から世田谷城址公園までウォーキング！♪♪ (砧公園担当)

・コース：千歳船橋駅前、森繁通り、船橋小径(こみち)、烏山川緑道、石仏公園、宮坂区民センター、豪徳寺、世田谷城址公園

・集合場所・時間：小田急線千歳船橋駅改札口に午前10時集合

・参加費：200円 雨天中止 約4km 世田谷城址公園(最寄駅：東急世田谷線宮坂駅)にて12時30分散散予定

5月 9日(水)・・・神田川を歩く「第1弾」♪♪ (芦花公園担当)

・コース：下高井戸駅から玉川上水第三公園経由で神田川に出て塚山公園に寄り、高井戸駅付近まで歩きます。

・集合場所・時間：東急世田谷線下高井戸駅改札口に午前10時集合

・参加費：200円 雨天中止 約4km 高井戸区民センターにて12時解散予定

5月 10日(木)・・・世田谷公園歩こう！会/近くの公園まで散歩予定♪♪ (世田谷公園担当)

・内容：公園内周回コースを参加者の体調に合わせて、会話を楽しみながら2周から4周します。 約2～4.5km

・集合場所・時間：世田谷公園内噴そば売店付近(池尻1-5-27)に午前10時集合 12時解散予定 雨天中止

5月 11日(金)・・・三代将軍家光遺愛の松(盆栽)とバラの鑑賞♪♪ (駒沢公園担当)

・コース：駒沢公園から都立園芸高校へ行き、門外不出の名品(五葉松)とバラ園を見学。園芸高校では解説付きの予定です。

・集合場所・時間：駒沢公園内のオリンピック記念塔付近に午前9時45分集合

・参加費：200円 雨天中止 約3.5km 駒沢公園にて12時30分散散予定

5月 14日(月)・・・烏山川緑道と三軒茶屋キャロットタワー26階展望フロア♪♪ (羽根木公園担当)

・コース：烏山川緑道を歩いて三軒茶屋目青不動へ。キャロットタワーから360度景色を楽しみます。2020東京五輪の展示あり。

・集合場所・時間：小田急線梅ヶ丘駅改札口に午前10時集合

・参加費：200円 雨天中止 約4km キャロットタワー展望フロアにて12時30分散散予定

5月 16日(水)・・・神田川を歩く「第3弾」♪♪ (芦花公園担当)

・コース：千歳烏山駅から寺町(お寺には寄りません)を通り、久我山駅付近で神田川に出て高井戸駅付近まで歩きます。

・集合場所・時間：京王線千歳烏山駅北側の区民センター前広場に午前10時集合

・参加費：200円 雨天中止 約4.5km 高井戸区民センターにて12時解散予定

5月 17日(木)・・・駒沢公園ウォーキングイベント♪♪ (駒沢公園担当)

・コース：ウォーキングの習慣化を目指し、楽しく会話しながら公園内の周回コースを歩きます。2周約4km。

・集合場所・時間：駒沢公園内のオリンピック記念塔付近に午前9時45分集合 12時解散予定 雨天中止

5月 22日(火)・・・砧公園・大蔵総合運動場ウォーキング♪♪ (砧公園担当)

・コース：東京オリンピックのアメリカ合衆国のキャンプ地としての大蔵総合運動場、大蔵第二運動場や砧公園をよく知ろう。

・集合場所・時間：大蔵第二運動場受付ロビーに午前10時集合

・参加費：無料 雨天中止 約4km 世田谷美術館前広場にて12時解散予定

5月 24日(木)・・・西郷隆盛、従道ゆかりの西郷山公園と菅刈公園♪♪ (世田谷公園担当)

・コース：中目黒方向山手通りまで下ります。西郷従道侯爵邸の復元和館を見学。帰途は東山公園を経て世田谷公園へ戻ります。

・集合場所・時間：世田谷公園内噴そば売店付近(池尻1-5-27)に午前10時集合 世田谷公園にて12時30分散散予定

・参加費：200円 雨天中止 約5km(多少アップダウンあり)

5月 28日(月)・・・代田川緑道チャリティーウォーキング♪♪ (羽根木公園担当)

・コース：「代田川緑道」をせせらぎ沿いに歩きます。主に桜並木の木陰を歩き、今回は三宿の森公園へも立ち寄ります。

・集合場所・時間：円乗院前に午前10時集合(代田2-17-3・宮前橋バス停徒歩3分。最寄駅小田急線世田谷代田)

・参加費：100円(収益は緑道保存会に全額寄付・パスポート対象外) 雨天中止 約3.5km 12時解散 (2018/4/1)