



～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6月の活動予定表

♪習慣化が健康づくりのコツ!♪

ウォーキングによる健康効果は、血圧の安定や認知症の予防等が言われていますが、習慣化が大切。当会の活動は、1回3～5km程度。体調によって距離を調節することもできます。初めて参加された方は、まずは3回イベントに参加してみましょう。気持ちも明るくなりますよ!

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

楽しく続ける
ウォーキング!



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

初参加歓迎!!

～参加方法～

事前申込不要。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

* 保険には加入をしておりますが、自己責任でのご参加となります。 * 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。尚、ウォーキングイベント中の日傘の使用はご遠慮ください。

6月5日(火)・・・ウルトラマンと一緒に祖師ヶ谷大蔵のウォーキング! ♪♪ (砧公園担当)

- ・コース: 祖師ヶ谷大蔵ウルトラマン立像、砧まちづくりセンター、東京メディアシティ、NHK技術研究所、砧公園経由、世田谷美術館前。
- ・集合場所・時間: 小田急線祖師ヶ谷大蔵駅改札口に午前10時集合
- ・参加費: 200円 雨天中止 約3.5km 世田谷美術館前にて12時解散予定

6月8日(金)・・・新緑の呑川緑道と東京工業大学にてランチ ♪♪ (駒沢公園担当)

- ・コース: 駒沢公園から呑川緑道を散策し、11時30分頃に東工大へ行き、学食でランチを楽しみましょう。
- ・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 片道約5km 学食でランチ後、12時に一次解散。元気な方は駒沢公園に戻り、13時30分解散予定

6月11日(月)・・・明治神宮内/花菖蒲園と清正井(きよまさのいど) ♪♪ (羽根木公園担当)

- ・コース: 武蔵野の里山の面影をとどめる明治神宮御苑。菖蒲の咲く様子は日本画を思い起こさせます。
- ・集合場所・時間: 小田急線東北沢駅東口改札口(新宿寄り)に午前10時集合
- ・参加費: 200円(花菖蒲鑑賞料: 別途500円) 雨天中止 約4km 明治神宮内花菖蒲園入口にて12時に解散後、自由に鑑賞

6月13日(水)・・・野川緑地公園をのんびり歩きます ♪♪ (芦花公園担当)

- ・コース: つつじヶ丘駅から品川道を経て神代団地の中を通り野川緑地公園を狛江駅まで歩きます。
- ・集合場所・時間: 京王線つつじヶ丘駅改札口に午前10時集合
- ・参加費: 200円 雨天中止 約4km 弁財天池(最寄り駅: 小田急線狛江)にて12時解散予定

6月14日(木)・・・初夏の烏山川緑道を三軒茶屋までウォーキング ♪♪ (世田谷公園担当)

- ・コース: 烏山川緑道を歩き、三軒の森緑地、太子堂の地名の由来となった太子堂円泉寺を見学します。
- ・集合場所・時間: 世田谷公園内噴水そば売店付近(池尻1-5-27)に午前10時集合
- ・参加費: 200円 雨天中止 約3km 12時解散予定 * 希望者は昭和女子大学学食でランチ。大学の指示により早昼となります。

6月20日(水)・・・芦花公園を周回し、廻沢を散策します ♪♪ (芦花公園担当)

- ・コース: 緑が濃くなった芦花公園を周回した後、廻沢地区の神社や寺院などを訪れます。 約3.5km
- ・集合場所・時間: 蘆花恒春園(粕谷1-20-1)正門の東側の梅林に午前10時集合 芦花公園東屋で12時解散予定 雨天中止

6月21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

6月25日(月)・・・代田川緑道チャリティウォーキング ♪♪ (羽根木公園担当)

- ・コース: 代田川緑道は、環七から下北沢方面への北沢川緑道の一部です。せせらぎ沿いに歩くコースに気持ちが癒されます。
- ・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駅)
- ・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 円乗院前にて12時解散予定

6月26日(火)・・・計測会と砧公園森林ウォーキング! ♪♪ (砧公園担当)

- ・コース: 400メートルを歩き、PCI(生理的コスト指数)、歩幅、分速を速てします。各自の結果は当日持ち帰ることができます。
- ・集合場所・時間: 世田谷区立大蔵第二運動場(大蔵4-7-1)受付ロビーに午前10時集合
- ・参加費: 無料 雨天中止 約2.5km 世田谷美術館前広場にて12時解散予定

6月28日(木)・・・世田谷公園歩こう!会 ♪♪ (世田谷公園担当)

- ・内容: 世田谷公園内周回コースを参加者の体調に合わせ、会話を楽しみながら2周から4周(約2～4.5km)します。
- ・集合場所・時間: 世田谷公園内噴水そば売店付近(池尻1-5-27)に午前10時集合 12時解散予定 雨天中止
- *各公園における活動は、ふれあい・いきいきサロンとして各地域社会福祉協議会の支援を受けています。(2018/5/6)