



～世田谷ウォーキングフォーラム～



東京都健康長寿医療センターの研究に基づき、ウォーキングの世田谷区内への普及を目指して区内全域で活動しています。

平成30年7月の活動予定表

♪活動の予定が分からないとき？

通常は各公園で毎月2回おこなっているウォーキングイベントですが、夏期は活動回数を減らしています。翌月の活動予定は、ウォーキングイベントの際に受付でお渡ししていますが、雨天中止などで受け取れなかった場合は、下記問い合わせ先までご連絡いただければ、FAX・郵送致します。予定表の最後に記載されている場所にも置いてあります。

***熱中症の予防に飲み物、帽子は必ずご持参ください。**

今月は屋内でのイベントあり!



初参加歓迎です!
(事前申込み不要)

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～

どの会場も、事前申し込み不要です。直接、集合場所へお越しください。

ホームページから、毎月の活動の様子(写真入り)を見たり、予定表を入手することができます。

世田谷ウォーキングフォーラム 検索

団体名、世田谷ウォーキングなどのキーワードでも検索できます。

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

お問合せ/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。
- * 楽しいウォーキングの為に歩きやすい服装で。帽子、タオル、飲み物をご持参ください。また、イベント中の日傘の使用はご遠慮ください。
- * 年間2,000円で、どの公園へも参加できるパスポートは、受付でいつでも購入することができます。(チャリティーウォーキングは対象外)

7月11日(水)・・・木陰を選び、芦花公園を周回します♪♪ (芦花公園担当)

- ・コース: 芦花公園自慢の木立の中、公園の内周、外周を歩きます。暑さによる、コースの短縮、中止もあります。
- ・集合場所・時間: 公園正門(粕谷1-20-1/恒春園)の東側の梅林に午前10時集合。
- ・参加費: 無料 雨天中止 約3km 芦花公園内の東屋にて12時解散予定

7月17日(火)・・・国分寺線ウォーキングを楽しもう!♪♪ (砧公園担当)

- ・コース: 成城学園前駅から次大夫堀公園、野川緑道、岡本民家園から二子玉川駅周辺。
- ・集合場所・時間: 小田急線成城学園前駅中央改札口に午前10時集合
- ・参加費: 200円 雨天中止 約4.5km 二子玉川ふれあい広場にて12時解散予定
- * 崖線ウォーキングのため、アップ&ダウンがあります。また、服装(帽子・リュック等)・水分補給にご注意ください。

7月19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周で約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
- ・参加費: 無料 雨天中止 約4km 12時解散予定

7月23日(月)・・・夕涼み!チャリティー・ウォーキング♪♪ (羽根木公園担当)

- ・コース: 日差しを避け、夕方に代田川緑道(主に桜並木)を歩きます。せせらぎの石には苔が生え、趣があります。日中とは異なる風情をご一緒に味わいましょう。夕方のウォーキングは快眠に繋がると言われています。雨天中止
- ・集合場所・時間: 円乗院前(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)に午後5時集合
- ・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) 約3.5km 円乗院にて午後6時30解散予定

7月26日(木)・・・恒例!マジックと歌で交流会♪♪ (世田谷公園担当)

- ・内 容: 世田谷公園内周回コースを2周した後、隣接する池尻ふれあいルームに移動し、お茶とお菓子を食べながら、今村さんご夫妻のマジックを見て、ハーモニカの伴奏で大声で歌って参加者が交流します。
- ・集合場所・時間: 世田谷公園内噴水横の売店付近(池尻1-5-27)に午前10時集合 ふれあいルームで12時解散予定
- ・参加費: 無料 小雨決行 約2km

≪毎月の活動予定表はこれらの場所で入手可能です≫

三軒茶屋キャロットタワー3階の市民活動支援コーナー、世田谷ボランティアセンター(パーム下馬)、世田谷・砧・玉川地域社会福祉協議会事務所、砧総合支所健康づくり課、玉川台図書館、深沢図書館、下馬図書館、池尻・上馬・下馬・太子堂・若林・上町・深沢・用賀・千歳船橋・祖師ヶ谷大蔵の各あんしんすこやかセンター、烏山区民センター、ひだまり友遊会館(若林4-37-8)では2階ロビーに掲示。同館内1階の生涯現役情報ステーションでも入手可能。

*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。(6/3)