



# ～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8月の活動予定表

### ♪ウォーキングサポーターに ないませんか？

世田谷ウォーキングフォーラムのスタッフとして  
一緒に活動しましょう！下記サポーター養成講座を受講後、  
希望の公園のサポーターとして活動することができます。

日時：平成30年8月6日(月)

時間：午後1時30分～午後5時30分

場所：ひだまり友遊会館(若林4-37-8)

内容：設立経緯、安全な誘導、ウォーキング効果の  
測定法 ほか

\*お問い合わせ、受講申し込み(8/3×切)は下記へ。

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

ホームページ：https://setagaya-walking-forum.jimdo.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)

\*通常は各公園で月に2回ウォーキングを開催しておりますが、夏期は活動回数を減らしております。

事前申込み  
不要!

初参加歓迎です!

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	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。

### 8月 7日(火)・・・砧公園森林ウォーキングと世田谷清掃工場見学を楽しもう! ♪♪ (砧公園担当)

・コース：ごみと環境社会のお勉強！砧公園の森林ウォーキング後、冷房の効いた清掃工場を解説付きで見学します。

・集合場所・時間：大蔵第二運動場(大蔵4-7-1)玄関ロビーに午前9時45分集合(時間厳守)

・参加費：無料 雨天実施(雨天の場合は工場見学のみ) 約3km 世田谷清掃工場にて12時解散予定

### 8月 8日(水)・・・暑さに負けず、芦花公園を周回します ♪♪ (芦花公園担当)

・コース：暑さを避けて、主に芦花公園の内周を歩きます。当日の気温等により、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)の東隣の梅林に午前10時集合。

・参加費：無料 雨天中止 約3km 芦花公園花内の東屋で12時解散予定

### 8月 16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

### 8月 23日(木)・・・恒例!! DVDを観ながら交流会 ♪♪ (世田谷公園担当)

・内容：公園内周回コースを2周した後、公園隣のIID世田谷ものづくり学校に移動し、高倉健主演の「幸福の黄色いハンカチ」を観ながら交流会を行います。

・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 午後1時に現地解散予定(途中退室可)

・参加費：無料 小雨決行 約2km

### 8月 27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、夕方に代田川緑道を歩きます。せせらぎに沿って歩き、日中とは異なる風情を楽しみましょう。

夕方のウォーキングは快眠に繋がると言われています。9月からは通常通り午前中の活動となります。

・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)に午後5時集合 雨天中止

・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

### 《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。(7/1)

