



# ～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10月の活動予定表

初参加歓迎です！

### ♪スペシャルイベント♪

〈参加費無料〉

#### 27日(土)・・・「砧まちづくりふれあい広場」

大蔵総合運動場噴水広場で開催される地域イベントで富士山スポットや、清らかな水が湧き出る場所を含むコース約3kmを歩きます。①午前10時②11時30分にスタート。参加者は万歩計が当たるじゃんけん大会に参加できます！その他、参加賞あり。雨天中止  
\*事前申し込み不要。各回スタート15分前に集合。



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			

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。

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、自己責任でのご参加となります。 \* 参加費は、イベント毎にご確認ください。
- \* 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。
- \* どの公園イベントにも参加できる半期パスポートを1,000円で販売開始！受付で購入できます。(チャリティーウォーキングは対象外)
- \* ホームページからも毎月の予定表等を入手することができます。<http://setagaya-walking-forum.jimdo.com/>

### 10月2日(火)・・・秋の九品仏/浄真寺から等々力深谷へウォーキング！♪♪ (砧公園担当)

- ・コース：九品仏/浄真寺、ほかほか広場、伝乗寺、宇佐神社、等々力深谷へのウォーキングを楽しみましょう。
- ・集合場所・時間：東急大井町線九品仏駅下車、浄真寺入り口に午前10時集合
- ・参加費：200円 雨天中止 約4km 東急大井町線等々力駅にて12時30分散散予定

### 10月8日(月)・・・使ってみよう！健康遊具のある公園めぐり！♪♪ (羽根木公園担当)

- ・コース：体育の日に因み、公園に設置されている健康遊具(背のばしベンチ、ツイストボード、足つぼなど)を解説つきで歩きます。
- ・集合場所・時間：世田谷線若林駅(上り方面下高井戸側出口)に午前10時集合 \* 健康遊具の体験はせず、歩くだけでもOK
- ・参加費：200円 雨天中止 約3km 羽根木公園(最寄駅：小田急線梅ヶ丘または井の頭線東松原)にて12時30分散散予定

### 10月10日(水)・・・芦花公園の周回後、廻沢を歩きます♪♪ (芦花公園担当) 参加費無料

- ・コース：秋色の芦花公園を周回した後、廻沢地区の果樹園や神社仏閣などを訪れます。 約3.5km 雨天中止
- ・集合場所・時間：芦花公園正門(粕谷1-20-1/恒春園)の東側の梅林に午前10時集合。芦花公園東屋にて12時解散予定

### 10月11日(木)・・・世田谷公園歩こう！会♪♪ (世田谷公園担当) 参加費無料

- ・内容：世田谷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。2～4.5km
- ・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

### 10月12日(金)・・・静寂な自然を楽しむ「等々力深谷」への散策♪♪ (駒沢公園担当)

- ・コース：玉川神社、満願寺を経由し、都の指定名所である「等々力深谷」へ。せせらぎや野鳥の声など自然を楽しみましょう。
- ・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 約5km 等々力深谷の日本庭園書院にて12時解散予定

### 10月17日(水)・・・国領から野川を歩き、深大寺・神代植物公園へ♪♪ (芦花公園担当)

- ・コース：国領駅から野川に出て、調布市卸売センターを経て深大寺、神代植物公園を目指します。
- ・集合場所・時間：京王線国領駅改札口(昨年度とは集合場所を変更しています。)に午前9時45分集合
- ・参加費：200円 雨天中止 約4km 深大寺門前にて12時解散予定

### 10月18日(木)・・・駒沢公園ウォーキングイベント♪♪ (駒沢公園担当) 参加費無料

- ・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

### 10月22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：緑道として整備された北沢川の暗渠を歩きます。趣のある“せせらぎ”は、何度歩いても楽しいものです。
- ・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。小田急線世田谷代田より徒歩5分)に午前10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12時解散予定 雨天中止

### 10月25日(木)・・・蛇崩川緑道を三軒茶屋から遡り、「たんち山緑地」へ♪♪ (世田谷公園担当)

- ・コース：蛇崩川緑道を遡り、駒沢中学校校内の武蔵野の面影を残す「たんち山緑地」を散策後、駒沢大学付近まで歩きます。
- ・集合場所・時間：三軒茶屋キャロットタワー1階奥に午前9時45分集合(厳守)
- ・参加費：200円 雨天中止 約3km 駒沢大学付近にて11時30分散散予定(希望者はその後駒沢大学学食にてランチ)
- \*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。(9/2)