



～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 11月の活動予定表

初参加歓迎です！

♪健康づくりと仲間づくり♪

血圧の安定・認知症の予防・うつ予防・糖尿病の改善・睡眠の質の改善など、ウォーキングの効果を得るためには歩くことを習慣化することが大切です。

最初は一人で参加しても、繰り返し参加することで新しい仲間と無理なく習慣化することができます！

ウォーキングを
始めましょう！



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	

* 事前申し込み不要。直接、集合場所へお越しください

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。* 半年パスポート(1,000円)で販売中です。
- * ホームページから、毎月の予定、当日の雨天中止を知ることができます。<http://setagaya-walking-forumjimdo.com/>

11月 6日(火)・・・二子玉川から23区唯一の溪谷・等々力溪谷へ！♪♪ (砧公園担当)

- ・コース：二子玉川公園、上野毛自然公園、多摩川野毛町公園、等々力溪谷を楽しんだ後、等々力駅へ。
- ・集合場所・時間：東急田園都市線/大井町線二子玉川駅改札口に午前10時集合
- ・参加費：200円 雨天中止 約4.5km 東急大井町線等々力駅にて12時30分散散予定

11月 8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て、会話をしみながら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

11月 9日(金)・・・呑川緑道を歩き、目黒区の八雲界限散策！♪♪ (駒沢公園担当)

- ・コース：秋の呑川緑道を歩き、大きなイチョウがある常円寺や東光寺、「癩封じの神」で有名な氷川神社などをめぐります。
- ・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5km 駒沢公園へ戻り、12時30分散散予定

11月 12日(月)・・・400m計測と羽根木公園散策♪♪ (羽根木公園担当)

- ・コース：400メートルを歩き、歩幅、分速、PCI(生理的コスト指数)を測定し、結果を持ち帰っていただきます。
- ・集合場所・時間：小田急線梅ヶ丘駅改札口に午前10時集合 * 歩数計をお持ちの方は、ご持参ください。(貸出用あり)
- ・参加費：200円 雨天中止 約3km 羽根木公園にて12時30分散散予定

11月 14日(水)・・・大宮八幡・善福寺川・和田堀公園で秋を楽しむ♪♪ (芦花公園担当)

- ・コース：下高井戸駅から玉川上水第三公園、永福町を経て大宮八幡、和田堀公園をめぐり、西永福駅へ。
- ・集合場所・時間：京王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 京王井の頭線西永福駅にて12時解散予定

11月 15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

11月 20日(火)・・・成城イチョウ通りと崖線ウォーキング！♪♪ (砧公園担当)

- ・コース：成城学園前駅、黄金色のイチョウ並木、成城4丁目発明の杜(入りません)、市民緑地、ビジターセンター、きたみふれあい広場
- ・集合場所・時間：小田急線成城学園前駅に午前10時集合
- ・参加費：200円 雨天中止 約4km きたみふれあい広場にて12時解散予定

11月 21日(水)・・・落ち葉を踏みしめ芦花公園周回&周辺散策！♪♪ (芦花公園担当)

- ・コース：芦花公園を周回した後、希望が丘公園まで歩きます。 約3km 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

11月 22日(木)・・・旧前田家本邸和館見学と東大教養学部学食でランチ♪♪ (世田谷公園担当)

- ・コース：旧騎兵師団跡を経由し駒場野公園・駒場公園へ。和館見学後、東大のイチョウ並木を散策。希望者は解散後、学食でランチ。
- ・集合場所・時間：世田谷公園内噴水そば売店横付近(池尻1-5-27)に午前9時45分集合(厳守)。午前11時30分東大にて一次解散
- ・参加費：200円 雨天中止 約4km(ランチ後、世田谷公園へ戻る方、午後1時解散予定。約7km)

11月 26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：せせらぎのある代田川緑道を歩きます。紅葉の季節ですので、樹齢500年以上の大銀杏がある森巖寺も訪れます。
- ・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。最寄駅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
- * 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。(9/30)

