



～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12月の活動予定表

♪健康づくりの3要素とは？♪

運動・食事・社会参加

寒い日が増え、外出がおっくうになりがちな冬。こまめに身体を動かしたり、外出の機会を増やすことで運動量が増え、朝に太陽の光を浴びることで気持ちがいまわります。そして、誰かとウォーキング。定期的に会話をする仲間がいることは、脳や身体を健康に保つための大事な方法の一つです。

外出の機会を増やそう♪



初参加歓迎！

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					

* 事前申し込み不要。直接、集合場所へ。

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

- * 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。 * 降雪、路面凍結による中止の場合があります。
- * 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/

12月4日(火)・・・砧公園・大蔵運動場森林ウォーキングを楽しもう！♪♪ (砧公園担当)

- ・コース：東京オリンピックでアメリカのキャンプ地としての大蔵運動場、第二運動場、砧公園をよく知ろう。
- ・集合場所・時間：大蔵第二運動場受付ロビー(大蔵4-7-1/バス停：大蔵第二運動場すぐ)に午前10時集合
- ・参加費：無料 雨天中止 約4km 世田谷美術館前にて12時解散予定

12月10日(月)・・・チャレンジ5km、渋谷まで歩いてみよう！♪♪ (羽根木公園担当)

- ・コース：普段は電車やバスで向かう渋谷駅。歩く場合のルートや歩数、疲労感がどの程度なのかなどを体感してみましょう。
- ・集合場所・時間：小田急線梅ヶ丘駅改札口に午前10時集合
- ・参加費：200円 雨天中止 約5km 午後12時30分散散予定

12月12日(水)・・・武蔵野の自然！初冬の実篤公園までウォーキング♪♪ (芦花公園担当)

- ・コース：芦花公園駅から京王線沿いを歩き、武蔵野の自然が残る実篤公園を散策し、仙川駅まで戻ります。
- ・集合場所・時間：京王線芦花公園駅南側出口に午前10時集合
- ・参加費：200円 雨天中止 約4.5km 京王線仙川駅にて12時解散予定

12月13日(木)・・・西澄寺、世田谷観音見学と日大三軒茶屋学食でランチ♪♪ (世田谷公園担当)

- ・コース：武家屋敷門のある西澄寺、世田谷観音(解説付きの予定)を見学。元気な方はランチ後、世田谷公園へ戻ります。
- ・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。* 希望者は日大三軒茶屋キャンパスでランチ
- ・参加費：200円 雨天中止 約3km(公園に戻る場合は5km) 日大正門にて12時解散予定(三茶行きバス停そば)

12月14日(金)・・・自由が丘のベネチアから、紅葉の九品仏浄真寺へ♪♪ (駒沢公園担当)

- ・コース：駒沢公園から、ラヴィータ自由が丘を通り、お面かぶり有名な九品仏浄真寺を経由して駒沢公園へ戻ります。
- ・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6km 12時30分散散予定

12月15日(土)・・・大変駈ける用賀、上用賀からボロ市を楽しもう！♪♪ (砧公園担当)

- ・コース：自然豊かな砧公園内を歩いた後、用賀駅前、大山道、いっぷく公園から世田谷ボロ市の会場へ。解散後自由散策。
- ・集合場所・時間：大蔵第二運動場受付ロビー(大蔵4-7-1/バス停：大蔵第二運動場すぐ)に午前10時集合
- ・参加費：200円 雨天中止 約3km ボロ市会場近くにて12時解散予定

12月19日(水)・・・すっきり冬模様の芦花公園を周回しよう！♪♪ (芦花公園担当)

- ・コース：会話を楽しみながら芦花公園の内周、外周と恒春園の中を歩きます。 約3km 雨天中止
- ・集合場所・時間：公園正門(粕谷1-20-1/恒春園)の東側隣の梅林に午前10時集合。芦花公園内の東屋で12時解散予定

12月20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または、1周2km
- ・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

12月24日(月)・・・皆の一步でカワセミを！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の季節ごとにかわる自然の表情を楽しみましょう。平坦ですのお気軽にご参加ください。
- ・集合場所・時間：円乗院前(代田2-17-3/バス停：宮前橋)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

12月27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、会話を楽しみながら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横付近(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。(11/4)