



～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研究所の研究に基づき、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。

2024年4月の活動予定表

～初参加歓迎～

参加方法♪事前予約不要

(除くポールウォーキング)

- ・直接集合場所へいらしてください。
- ・ブルーのフルイムまたは、メッシュベスト、青帽子を被っているスタッフ(ウォーキングサポーター)へ初参加であることをお伝えください。

歩いて健康づくり!



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				

お問合せ/ポール申込み/予定表希望等：電話080-1256-1524 FAX03-3483-0832 メール：setagayaWF@gmail.com

* 保険には加入しておりますが、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。

* 歩きやすい服装で、帽子、タオル、飲み物(必ず)持参。* ウォーキング中の日傘の使用はご遠慮ください。

* 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-forum.jimdo.com/

4月 2日(火)・・・成城の桜・仙川の桜・砧公園の桜を眺めてみよう! ♪♪ (砧公園担当)

- ・コース: 成城カトリック教会、仙川沿い、東宝撮影所正門前、砧公園、世田谷美術館前。
- ・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4km 世田谷美術館前広場にて12時解散予定

4月 3日(水)・・・春の寺町通を歩いて久我山駅まで歩きます! ♪♪ (芦花公園担当)

- ・コース: 千歳烏山駅から屋敷林、つつじ園、寺町を訪ね、玉川上水を超えて久我山駅まで足を伸ばします。
- ・集合場所・時間: 京王線千歳烏山駅北口を出てすぐ、烏山区民センター広場に午前10時集合
- ・参加費: 200円 雨天中止 約3.5km 京王井の頭線久我山駅そば、宮下公園にて12時解散予定

4月 4日(木)・・・お花見ウォーキング❀目黒川の花筏が綺麗 ♪♪ (世田谷公園担当)

- ・コース: 野沢通りを經由し、川幅の広がった目黒駅付近まで歩きます。目黒区民センター付近(ふれあい橋)で一次解散予定。
- ・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
- ・参加費: 200円 雨天中止 約4.5km 目黒駅付近にて12時30分解散予定

4月 5日(金)・・・呑川緑道お花見ウォーキング ♪♪ (駒沢公園担当)

- ・コース: 呑川親水公園～呑川緑道の桜並木を歩きます。
- ・集合場所・時間: 駒沢公園管理事務所向かいの東屋に午前10時集合
- ・参加費: 200円 雨天中止 約4.5km 駒沢公園にて12時解散予定

4月 8日(月)・・・お花まつり/三軒茶屋目青不動とらぶらす訪問 ♪♪ (羽根木公園担当)

- ・コース: 花で飾られたお堂(花御堂)の中の小さな釈迦の像に甘茶をかけて誕生を祝います。男女共同参画センターも訪問します。
- ・集合場所・時間: 小田急線下北沢駅東口(新宿寄り改札口)に午前10時集合
- ・参加費: 200円 雨天中止 約4km 東急世田谷線三軒茶屋付近にて12時解散予定

4月 16日(火)・・・小田急線千歳船橋駅から砧公園方面のウォーキング! ♪♪ (砧公園担当)

- ・コース: 千歳船橋駅改札口、桜丘すみれば自然庭園、環八、大蔵給水所、砧工房、NHK技研。
- ・集合場所・時間: 小田急線千歳船橋駅改札口に午前10時集合
- ・参加費: 200円 雨天中止 約3km NHK技術研究所西側広場にて12時解散予定

4月 18日(木)・・・駒沢公園近辺を散策しよう ♪♪ (駒沢公園担当)

- ・コース: 駒沢公園近辺を歩きます(桜新町の八重桜が咲いていたら同地へ)。約3(～3.5)km 雨天中止
- ・集合場所・時間: 駒沢公園管理事務所向かいの東屋に午前10時集合 駒沢公園にて12時解散予定 参加費: 無料

4月 22日(月)・・・代田川緑道チャリティウォーキング・目黒天空庭園 ♪♪ (羽根木公園担当)

- ・コース: 新緑の北沢川緑道から目黒川緑道を經由、弁財天、目黒天空庭園へ。約3.5km 雨天中止
- ・集合場所・時間: 円乗院前(代田2-17-3)に午前10時集合 天空庭園屋上にて12時解散予定 参加費: 100円(パスポート対象外)

4月 24日(水)・・・緑が濃くなった蘆花恒春園を歩きます! ♪♪ (芦花公園担当)

- ・コース: 蘆花恒春園の内側、外側をゆっくりと廻り、春の植栽を楽しみます。約2.5km 雨天中止 参加費: 無料
- ・集合場所・時間: 蘆花恒春園正門の東側の梅林に午前10時集合 蘆花恒春園の東屋にて11時45分解散予定

4月 25日(木)・世田谷公園歩こう! 会・太極拳ミニレッスンあり ♪♪ (世田谷公園担当)

- ・内 容: 公園内周回コースを参加者の体調に合わせて、約1周から3周します。約1～3.5km 雨天中止
- ・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 ・参加費: 無料

* 上記における活動は、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。

4月 3日(水)・・・一緒に歩こう! ポールウォーキング ♪♪ (事前電話予約制・先着15名・パスポート対象外)

- ・コース: うめとぴあ周辺と羽根木公園を歩きます。貸出用ポール有り。リュックなど両手が空くようご参加ください。約2.5km
- ・集合場所・時間: うめとぴあ(松原6-37-10)1階正面入口横に午前9時45分集合 午前11時30分解散予定・参加費: 500円(ポール持参者300円)
- ・電話予約: 電話080-1256-1524 (受付開始3月20日・受付時間午前9時～午後6時) 雨天中止 (3/3)

