



～世田谷ウォーキングフォーラム～



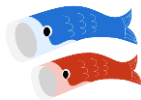
東京都健康長寿医療センター研究所の研究に基づき、ウォーキングの世田谷区内への普及を目指して区内全域で活動しています。

2024年5月の活動予定表

♪ 会話と健康づくり♪

家族以外の人とのおしゃべりは、楽しいことはもちろん、社会性の維持や認知症予防を始めとする、心と身体の健康維持や向上が期待できます。
当会の活動は事前予約不要、直接会場へ。
お気軽にご参加ください♪

見どころ満載、楽しく歩こう！



～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	

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/

5月 7日(火)・・・田園調布の街並み・のんびり散歩！♪♪ (砧公園担当)

- ・コース：田園調布駅西口から同心円に広がる住宅街を歩き、宝来公園、多摩川台へ。
- ・集合場所・時間：東急東横線田園調布駅西口に午前10時集合
- ・参加費：200円 雨天中止 約4km 東急東横線多摩川台駅にて12時解散予定

5月 8日(水)・・・野川緑地公園(旧野川跡)をゆっくり歩きます！♪♪ (芦花公園担当)

- ・コース：つつじが丘駅から品川通りを通り野川(小金橋)に出て、緑地公園を狛江駅まで歩きます。
- ・集合場所・時間：京王線つつじが丘駅改札口に午前10時集合
- ・参加費：200円 雨天中止 約4km 弁天池(小田急線狛江駅そば)にて12時解散予定

5月 9日(木)・世田谷公園歩こう！会・太極拳ミニレッスン無し・カルガモ親子は？♪♪ (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

5月 10日(金)・・・古代の豪族が眠る古墳と石像ミュージアムの寺を訪ねよう♪♪ (駒沢公園担当)

- ・コース：等々力駅スタート&ゴールで、野毛大塚古墳、六所神社、善養寺(石像ミュージアム?)を訪ねます。
- ・集合場所・時間：東急大井町線等々力駅向かいの玉川総合支所の中庭に午前10時集合
- ・参加費：200円 雨天中止 約3.5km 東急大井町線等々力駅にて12時解散予定

5月 13日(月)・・・400メートル計測会/PCI、歩幅、分速など♪♪ (羽根木公園担当)

- ・コース：運動効率の指標として用いられるPCI(フィジオロジカル コスト インデックス)の測定など。各自の結果は当日持ち帰れます。
- ・集合場所・時間：小田急線梅ヶ丘駅改札口南側に午前10時集合 * 昨年10月雨天中止になったものを再企画しました。
- ・参加費：200円(釣銭のないようご準備ください) 雨天中止 約2.5km 羽根木公園にて12時解散予定

5月 16日(木)・・・駒沢公園の近辺を散策しよう♪♪ (駒沢公園担当)

- ・コース：柿の木坂緑道など、公園近辺を歩きます。 約2.5km 雨天中止 参加費：無料
- ・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(ぶた公園)にて11時30分解散予定

5月 21日(火)・・・大蔵運動場、砧公園のバラツツジの花を見てみよう！♪♪ (砧公園担当)

- ・コース：バラやツツジの花を見た後に花満開のフラワーランドへ立ち寄りませす。 約3km 雨天中止
- ・集合場所・時間：大蔵運動公園(大蔵4-6-1)噴水そばに午前10時集合 世田谷美術館前広場にて12時解散予定 参加費：無料

5月 22日(水)・・・蘆花恒春園を周回後、廻沢地区を散策します！♪♪ (芦花公園担当)

- ・コース：蘆花恒春園をゆっくり周回後、廻沢地区を訪ねます。 約3km 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

5月 23日(木)・・・目黒区役所屋上庭園見学とランチ♪♪ (世田谷公園担当)

- ・コース：寿福寺や烏森神社、天祖神社などを見学し、目黒区役所へ。屋上庭園を見学後一次解散。希望者は区役所食堂でランチ。
- ・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 雨天中止
- ・参加費：200円 一次解散3.5km/12時解散予定 体力のある方はランチ後世田谷公園へ戻り約5.5km/午後1時解散予定

5月 27日(月)・・・代田川緑道チャリティウォーキング・喫茶邪宗門訪問♪♪ (羽根木公園担当)

- ・コース：北沢川緑道周辺には多くの文豪の住まいがありました。森茉莉も訪れた喫茶店を訪問予定。 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 円乗院にて12時解散予定 参加費：100円(パスポート対象外)

* 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。

5月 1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4月17日・受付時間午前9時～午後6時) 雨天中止 (3/31)

