

活動報告

世田谷ウォーキングフォーラム 設立から3年～参加者1名からの軌跡～

世田谷ウォーキングフォーラム事務局
介護予防運動指導員 佐伯 京子

【はじめに】

世田谷ウォーキングフォーラムは、平成19年12月18日に世田谷区役所大ホールで開催された「せたがや千人ウォーキング・シンポジウム」(主催:東京都老人総合研究所 現:東京都健康長寿医療センター)をきっかけに、ウォーキングサポーター養成講座が都老研により開かれ、その講座を受講した住民が中心となり立ち上げたボランティア団体である。

平成20年1月の講座受講生が「ウォーキングサポーター」(以下サポーター)と呼ばれるボランティアとして「世田谷ウォーキングフォーラム」を設立した。サポーター数は35名で、うち男性が21名、女性が14名、平均年齢は66.8歳である(平成22年11月30日現在)。40代から80代までのサポーターが積極的に意見交換をしながら活動を継続している。本著では、参加者からのアンケートを交えて活動を報告する。

【活動目的】

- ・ウォーキングを始めるきっかけづくり。
- ・ウォーキングの習慣化。
- ・ウォーキングを通じての健康づくり、仲間づくり。
- ・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。

【主な活動/本部事業として】

平成21年度

- ・世田谷保健所による健康づくり活動奨励事業補助金事業助成事業団体としての活動。
「団塊世代!ウォーキング講座」開講のためのキックオフイベント(10月9日於太子堂区民センター・参加者53名)及び、同ウォーキング講座を開講。
食育フェアへ出展(10月12,13日於馬事公苑)
ウォーキング・シンポジウム開催(3月14日於世田谷区民会館集会室・参加者100名)
- ・生涯現役推進課によるセカンドライフ講座へ参加。
- ・生涯現役フェア in 玉川(11月1日)、in 砧(11月14日)、in 烏山(11月15日)へ出展。
- ・サポーター養成講座の開講(12月3日) 等

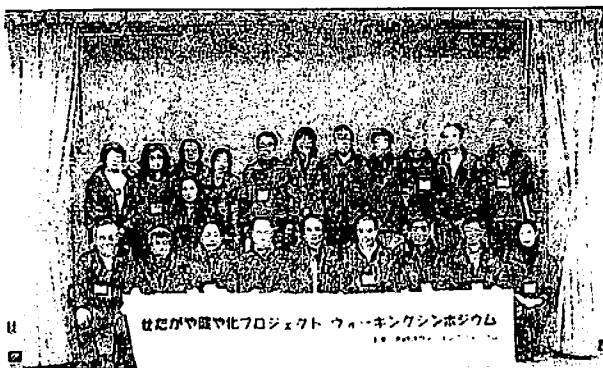
平成 22 年度

- ・世田谷区地域福祉部生涯現役推進課による生涯現役推進提案型事業補助金団体としての活動。

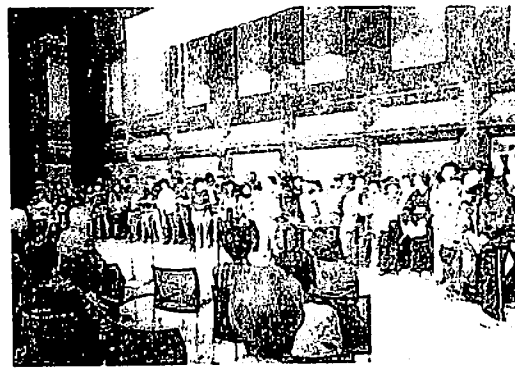
「あっぱれ地域人、なるほど地域活動交流ウォーキング」

地域活動団体との交流ウォーキングの開催。

- ・あんしんすこやかセンターでのウォーキング講座（11月16日芦花ホームでの講座と芦花公園ウォーキング、12月8日上祖師谷まちづくりセンターでの講座と祖師谷公園ウォーキング等）
- ・生涯現役推進課によるセカンドライフ講座へ参加。
- ・認知症予防活動発表会へ出展（10月28日成城ホール）
- ・生涯現役フェアへの出展とスペシャルウォーキングイベント開催（11月7日成城ホール）
- ・サポーター養成講座の開講（12月20日）等



平成 21 年 3 月 14 日都老研矢富直美研究員
（当時）とシンポジウムを終えたサポーター



平成 22 年 11 月 7 日生涯現役フェア
スペシャルウォーキングゴールイベント

【主な活動／各公園事業として】

活動は世田谷区全域で実施しており、区民一人ひとりの自宅近くに活動拠点があることを意識し、各地域に1カ所ずつ拠点公園を持つ。50歳以上の一般男女を主な対象者とし、現在は各公園で平日の午前中に毎月2回ほど定期的にウォーキングイベント（計10回程度）を開催している。平日の参加が困難な方たちを対象に第4土曜日には駒沢公園で“土曜日ウォーキング”も開催している。雨天の場合は中止。

（拠点公園：世田谷地域／世田谷公園、玉川地域／駒沢公園、砧地域／砧公園、北沢地域／羽根木公園、烏山地域／芦花公園）

各公園が主催する月2回の活動は以下のように大別される。

公園内を歩く

ウォーキングの習慣化を主な目的に、歩き始めて間もない方や距離を調節したい方を対

象に、公園内の周回コースを各自で何周歩くか決めて歩くことができる「公園内（緑道）ウォーキング」（距離：約 1km～4km・参加費無料）

公園外を歩く

名所、旧跡や文学遺産、桜並木、名木百選、国分寺崖線、祭り、話題のドラマの舞台、区の関連施設、大学の学食でランチ等々、サポーターが毎月工夫を凝らして企画する「公園外ウォーキング」（距離：約 3km～6km・参加費 200 円）

平成 22 年度より、各公園は順次地域の社会福祉協議会へふれあい・いきいきサロンとして登録し、その支援を受けながら活動を継続している。

【ウォーキングイベント開催までの流れ】（資料 1. 平成 22 年 12 月活動予定表参照）

毎月 25 日迄に各公園の翌々月の予定を公園責任者が事務局宛てに提出。



事務局が 1 枚の月別予定表にまとめ、毎月第 1 月曜日の情報交換会（サポーターの全体ミーティング）で、各公園責任者及びサポーターへ配布。



ウォーキングイベント参加者へ直接配布。または、サポーターから一部のあんしんすこやかセンター、社会福祉協議会、三軒茶屋キャロットタワー生活工房市民活動支援コーナーなどへ直接持ち込まれることで区民の手へ渡ることとなる。

* 区の関連施設に毎月の活動予定表が置いてあることで、一般区民への初参加を促すと同時に、雨天中止などの理由で翌月の予定表が受け取れなかった参加者が継続して開催情報を得る手段となり得る。



参加者は予定表を参考に開催日やその内容を確認し、どのイベントへ参加するかを各自で決め、開催日に直接集合場所へ足を運ぶ。

* どの公園イベントへ、いつ参加するかは参加者自身が決定することで、生活のリズムや外出の計画を主体的に立てることとなる。また、自身の参加目的を達成するために健康状態など自己に目を向け、目標に対する達成感や反省、新たな目標をもつことを促す。

【継続参加を促すことを意識した活動】

* 「せたがや千人ウォーキング ウォーキングノート」（旧東京都老人総合研究所自立促進と介護予防研究チーム発行）による習慣化のコツ、「仲間をつくる・記録をつける・楽しみながらの定期的な外出」をいかに実践するか、その具体的な方法を常に模索しながらサポーター自身がウォーキングイベントの計画を立て、情報交換をしながら活動している。

仲間をつくる

- ・自宅近くに拠点公園がある：

世田谷ウォーキングフォーラム設立当初、矢富直美研究員からの提案に基づき世田谷区内全ての地域に拠点公園を一つ決定した。

自宅から比較的距離の近い場所でウォーキングイベントが開催されていることで、初めてでも気軽に参加ができ、ウォーキングのきっかけづくりに役立つと同時に継続が容易となる。参加者同士の居住地域が近くなることで共通の話題を持ちやすく、往復を共にすることができ、ゆるやかな見守り関係をつくりだすことができる。

- ・サポーターも拠点公園をもつ：

サポーターは、各自が活動拠点公園を決めて毎月のウォーキングイベントの企画や運営に携わっている。同じサポーターが常に同じ公園に来ていることから、参加者と直ぐに顔なじみとなる。たとえ一人で参加しても、次に同じ公園に参加すれば前回会ったサポーターと再会することができるので、継続参加への心理的な負担が軽い。サポーターの拠点公園は、基本的にはサポーターの居住地にある公園で、サポーター自身の持つ地域情報もウォーキングイベントに生かされている。

- ・名札：

参加者全員が名札を下げる（一般参加者は青紐／サポーターは赤紐）ことで、初対面から名前呼び合い仲間づくりの一助としている。一人で歩いている参加者へは、サポーターが積極的に話しかけるよう心がけている。

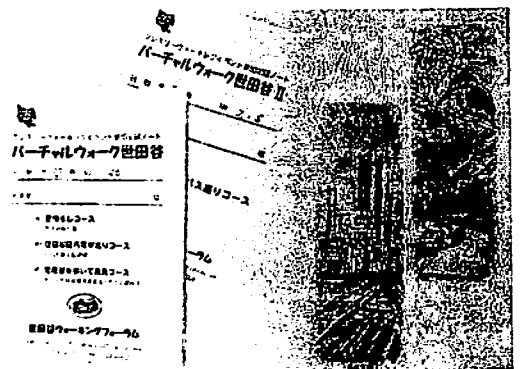
万が一、本人の意識が無くなるような事態が起きた場合にも活用できるように、名札の裏には緊急連絡先を記載しておくよう呼びかけている。

記録をつける

- ・参加記録帳：

ウォーキングイベントで発表された距離を日付とともに参加記録帳に記入。その場でスタンプを押してもらい認証を受け、各自歩いた距離を累計する。

記録帳Ⅰが148.7km（世田谷線往復、世田谷地域風景資産66カ所巡り等）、記録帳Ⅱが273km（世田谷区内路線バス巡り）。一定の距離に達する度に踏破記念品（区内の風景が描かれた葉や絵葉書）があり、記録帳の途中にも目標が設定されている。



楽しみながらの定期的な外出

- ・地域、季節、時代を意識したイベントの企画：

表通りから少し入らないと分からないような地域の見どころ、花見／紅葉、人気テレビドラマに因んだ場所、大学の学食など、サポーターが文字通り足で歩いて得た情報に

基づいた企画を織り込み、自身も参加者の立場になった場合に楽しむことができるかといったことも意識して毎回のコースを設定している。

・一定した開催頻度と曜日：

時期によって多少異なるが、各公園は基本的な活動日を決めており（例：芦花公園は第2・3水曜日）、一定のサイクルでイベントを開催している。参加者からは、生活にリズムができるという声も聞かれる。

その他

・パスポートの発行：

1年間（または半年）有効の各公園共通パス。一旦パスポートを購入すると、有効期間内はどの公園の有料イベントへもパスポートを提示することで参加ができる。割安な料金設定となっていると同時に、スムーズに受付を済ませることができる。初回購入時のみ参加距離記録帳Ⅰを付けている。平成21年4月より発行を開始し、初年度のパスポート購入者は53名であった。この内、翌年も継続してパスポートを購入した者は37名、ウォーキングサポーターとなり主催者側として活動を始めた者が5名であった。平成21年にパスポートを購入した者の約80%は翌年も世田谷ウォーキングフォーラムの活動に参加していることとなる。平成22年11月25日現在、販売開始から102名の方がパスポートを購入しており、現在もその数は伸び続けている。（パスポート名簿管理者による報告に基づく）

毎回のウォーキングイベントでは、一般参加者全体の半数以上をパスポート所持者が占めていることが多い。

【イベント開催実績】

年間開催回数と参加者延べ人数は下表のとおり（下段は一回当たりの平均参加人数）。

	開催回数	一般参加	サポーター	合計
平成20年	45回	360	315	675
		8	7	15
平成21年	77回	1197	458	1655
		16	6	22
平成22年	96回	1922	694	2616
		20	7	27
合計	218回	3479	1467	4946

*雨天中止を除く

（単位：人）

参加者は年々増加傾向にあり、平成22年の1回当たりの一般参加者数は活動を開始し

た平成 20 年の約 2.6 倍。サポーターの参加人数に大きな変化はなく、一定の数のスタッフが継続して活動をサポートしている。

平成 22 年 11 月末現在、一般参加者名簿には 455 名の登録（名簿管理担当者による報告に基づく）がある。

【ウォーキングイベント開催例 1. /公園内（世田谷公園グループ）】

タイトル：世田谷公園歩こう！会

目的：ウォーキングの習慣化を目指し、楽しく会話をしながら公園を歩く。

開催日時：平成 22 年 10 月 14 日（木）

午前 10 時集合（公園内噴水横売店近く） 午前 11 時 30 分解散

参加人数：一般参加者／男性 8 名＋女性 12 名、計 20 名（内パスポート所有者 13 名）

サポーター／男性 3 名＋女性 2 名、計 5 名 合計 25 名

配布物：当月と翌月の活動予定表、第 5 回生涯現役フェアのチラシ、

健康マップ④経堂・桜丘・烏山緑道編（世田谷区発行）

活動内容（公園責任者による活動報告に基づく）：

実際に歩く前に、区のイベント生涯現役フェアの告知や、新しく出来上がった参加記録帳Ⅱなどの説明をした。

公園内の周回コース（1 周約 1.1km）を各自の体力に合わせて歩くだけの単純なイベントだが、久しぶりの参加者が 2 名あった。最も古い参加者の Y さんが脳梗塞から 4 ヶ月ぶりに復帰され、元気に周回コースを 1 周された。その他の参加者は、各自の体調に合わせて 2～4 周。砧、荻花公園に参加しているらしい H さんが、世田谷公園に初参加し、2 周周回された。

今回もサポーターの協力のもと、イベントを無事に終了した。



青空の下、季節の花が咲き乱れる花壇



談笑しながら歩く、参加者の皆さん

【ウォーキングイベント開催例 2. /公園外（羽根木グループ）】

タイトル：秋の豪徳寺・世田谷八幡ゆったり散歩

目的：紅葉を探すなど季節を感じる。豪徳寺の由緒や招き猫誕生について地域ボランティアの方から話を伺い、境内の五重の塔に彫り込まれた招き猫等を見学。

世田谷八幡、烏山川緑道など周辺地域を歩きながら会話を楽しみ、距離をや
やのぼしたウォーキング。約4km

開催日時：平成22年11月8日（月）

午前10時集合（小田急線豪徳寺駅改札口）

午後12時15分解散（小田急線経堂駅改札口横交番前）

参加人数：一般参加者／男性9名+女性23名、計32名（内パスポート所持者23名）

サポーター／男性7名+女性4名、計11名 合計43名

配布物：当月と翌月の活動予定表、本日のコースマップ、都市社会研究活動報告用
アンケート等

活動内容：

ユリの木公園でウォームアップ。公園とは言っても緑道の一部なので、完全に道を塞
がないようにし、短時間で終えた。

世田谷線山下駅横に本年9月開業した地域情報発信地「たまでんカフェ」を訪問した。
下見の際に伝えておいた人数よりも参加者が多かったが、周辺マップをいただき参加者
に配布した。

豪徳寺では本堂のお参りをした後に解説をしていただく予定だったが、早い時点で解
説が始まり本堂の位置や招き猫が購入できる社務所の場所をはっきりと伝えられなか
ったので今後は気をつけたい。丁寧な解説と歴史上の出来事が目の前に浮かぶような語
り口に参加者は熱心に耳を傾けており、好評であった。

世田谷八幡、烏山川緑道、農大通りを経て経堂駅へ。全体で40人を超える人数だっ
たが、今回は歩く速度の違いから列が前後に分かれることもなかった。団体で歩くテン
ポが上がると同時に、それを維持できるようになってきた。

豪徳寺はトイレ休憩も兼ねた。暖かな日であり給水はこまめに声掛けした。

10名以上のサポーターの出席と協力により無事イベントを終了した。

【参加者へのアンケート結果】

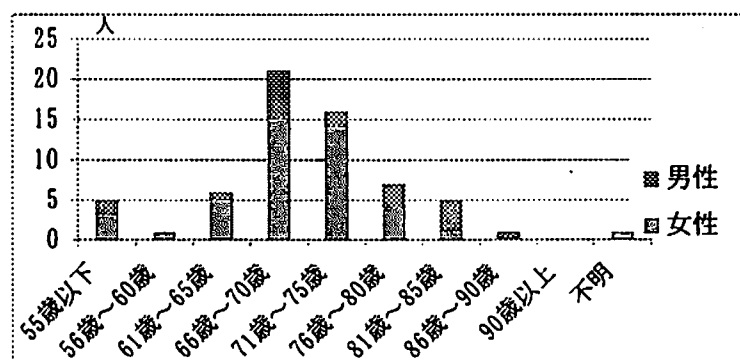
平成22年11月開催のウォーキングイベントにおいて、全ての公園で各1回参加者に対
してアンケート調査を実施した。回答者数は全体で63人、うち女性が44人（70%）、男
性が19人（30%）となった。アンケート調査の結果については下記の通りである。

* 年齢分布

	女性	男性	全体
55歳以下	3	2	5
56歳～60歳	1	0	1
61歳～65歳	5	1	6
66歳～70歳	15	6	21

71歳～75歳	14	2	16
76歳～80歳	4	3	7
81歳～85歳	1	4	5
86歳～90歳	0	1	1
90歳以上	0	0	0
不明	1	0	1
合計	44	19	63

(単位：人)



66歳から75歳の参加者が多く、全体の60%を占めている。

* 世帯構成

	女性	男性	全体
ひとり暮らし	12	7	19
	27%	37%	30%
(内 65歳以上)	10 (23%)	6 (32%)	16 (25%)
同居者あり	31	10	41
	70%	53%	65%
不明	1	2	3
	3%	10%	5%
合計	44	19	63

(単位：人)

参加者の世帯構成については、「同居者あり」の方が最も多いが、「ひとり暮らし」の方も全体の30%いることが分かる。ひとり暮らしの方にとって活動への参加が、地域、近隣の方との交流を図る一つの機会となっているとも考えられる。

平成21年7、8月に実施された、世田谷区地域福祉部介護予防・地域支援課による「世田谷区全高齢者実態把握調査」によると、世田谷区における65歳以上のひとり暮らしの割合は17.9%、一方（ ）で示された今回の回答者におけるその割合は25%であった

ことから、外出の機会が減り孤立しがちなひとり暮らし高齢者が外出し、人との交流頻度を高め、運動習慣を持つきっかけとなる有効な手段の一つがウォーキングであると言えるかもしれない。また、前出の世田谷区における調査結果には、社会的孤立状態になったひとり暮らし高齢者が「あまり健康でない」、「健康でない」（主観的健康観）と回答する割合が高くなっていることから、我々が活動目的としているウォーキングを通じての「仲間づくり」がひとり暮らしの方に果たす役割は大きいと言える。

***参加きっかけ**

(全体)

	女性	男性	全体
友人に誘われて	24	7	31
	55%	37%	49%
予定表チラシ	17	11	28
	39%	58%	44%
セカンドライフ講座	1	0	1
	2%	0%	2%
不明	2	1	3
	4%	5%	5%
合計	44	19	63

(単位：人)

参加きっかけについては、「友人に誘われて」と「予定表チラシ」が概ね半々となっている。男女別に見ると女性は「友人に誘われて」という回答が多く、友人等のネットワーク、口コミを通じて参加しているのに対し、男性は「予定表チラシ」という回答が多く、紙媒体によるPRを通じて参加していることが分かる。

***参加きっかけ**

(ひとり暮らし)

	女性	男性	全体
友人に誘われて	8	2	10
	67%	29%	53%
予定表チラシ	3	5	8
	25%	71%	42%
セカンドライフ講座	1	0	1
	8%	0%	5%
不明	0	0	0
	0%	0%	0%
合計	12	7	19

(単位：人)

ひとり暮らしの方の参加きっかけは、男女による違いが一層顕著。女性は「友人に誘われて」、男性は「予定表チラシ」がやはり一番多い回答だが、その割合はともに約70%

となっている。

* 毎月の
参加回数

	女性	男性	全体
今回が初	5	0	5
	11%	0%	8%
1回	3	3	6
	7%	16%	10%
2~4回	29	10	39
	66%	53%	62%
5~7回	3	3	6
	7%	16%	10%
8~10回	3	2	5
	7%	11%	8%
不明	1	1	2
	2%	5%	3%
合計	44	19	63

(単位：人)

毎月の参加回数については、男女とも2~4回が最も多いことがわかる。

* 続けて参加
する理由

	女性	男性
健康維持	37	15
	84%	79%
知らない 世田谷を知る	37	10
	84%	53%
会話が楽しい	26	6
	59%	32%
仲間に出会える	25	6
	57%	32%
コース設定が 良いから	24	7
	55%	37%

* 複数回答あり。 (単位：人)

続けて参加する理由については、「健康維持」が最も多いが、女性は男性と比べ、地域を見て回ることや、仲間との会話などを楽しむことを理由にあげる割合が多かった。

【継続して参加したことで良かった点】

健康面と精神面の2つに分けて回答してもらった。代表的なものは、下記の通り。

健康面

- ・良く眠れるようになった。(55歳以下女性)
- ・自分の体力を知ることができる。体力維持の一助。(60歳代女性)
- ・楽しく歩けるようになり、足が丈夫になった。(60歳代女性)
- ・歩くことが苦にならなくなった。(60歳代女性)
- ・気持ちが良くなる。身体が軽くなる(60歳代女性)
- ・体重、血圧が安定する。(70歳代女性)
- ・肩こりが楽になった。(70歳代女性)
- ・腰痛が軽快した。(80歳代男性)
- ・食欲が出た。食事を美味しく食べることができる。(70歳代女性)
- ・便通が良くなった。(60歳代女性)
- ・風邪をひきにくくなった。(70歳代男性)
- ・快適良好(80歳代男性)

精神面

- ・リラックスできる。豊かな気持ちになる。癒される。(60歳代女性)
- ・怒りっぽくなくなった。ストレスが溜まらない。精神的に安定する。(70歳代女性)
- ・考え方が前向きになってきた。(60歳代女性)
- ・信頼できるリーダー、お仲間が心安定した。(60歳代女性)
- ・会話をする人が増えた気がする。(60歳代男性)
- ・仲間意識ができる。(60歳代男性)
- ・地図を見て自分で行動時間を計って歩けるようになった。(60歳代女性)
- ・朗らかになった。対人関係が良くなった。(70歳代女性)
- ・話し相手が出来て楽しい。明るい性格になった。(70歳代男性)
- ・活動の予定があるので、それを楽しみに生活できる。生活にメリハリがでる。(70歳代女性)
- ・外出がおっくうでなくなった。(60歳代女性)
- ・生きる張りが増した。(80歳代男性)
- ・季節ごとに周りの風景が見られる。(60歳代女性)
- ・何事にもくよくよできなくなる。(70歳代女性)
- ・安心して歩ける活動だ。(70歳代女性)

【あしがき】

皆様のご協力のもと、多くの方たちが世田谷ウォーキングフォーラムの活動を通して様々な喜びと健康効果を実感しておられることを大変嬉しく思う。睡眠薬の処方を受けずに眠りにつくことができるようになったという男性。骨密度が平均を超えた70歳代の女性は、かかりつけ医が驚いていたとのことだった。これら具体的な変化は、サポーターにとっても大きな喜びであり、参加者とはその喜びを共有できる心の距離にあるように感じている。また、国家財政上大きな問題となっている医療費や介護保険費用の削減に直接的に働きかける活動となり得ることもサポーターが活動を継続する原動力の一つとなっている。

「継続して参加したことで良かった点」についてのアンケート結果からは、世田谷ウォーキングフォーラムの活動は、外出の機会や社会参加を促し、QOLを高めていることが読み取れる。高齢者が自立した生活を送るために必要不可欠である歩行能力の維持のため、ウォーキングを始めるきっかけとなる情報の伝達をどのように行うのか、また、ウォーキングは高齢者のものというイメージを払拭し、50歳代や団塊世代の取り込みと定着率の向上をはかるなど課題も多いが、活動当初は参加者1人という経験の後、サポーターが知恵を出し合い3年間で延べ5,000人近くの方が世田谷ウォーキングフォーラムのウォーキングイベントに参加されたという実績を重ねられたことに、今後の活動へ向け改めて身の引き締まる思いがする。

「知らなかった世田谷を知る」ことに多くの方が興味をもっておられることから、豊かな地域資産を持つ世田谷で活動できることに感謝をすると同時に、このような報告の場をいただいたことに重ねて感謝申し上げる。

参考資料：

- ・『せたがや千人ウォーキング ウォーキングノート』
旧東京都老人総合研究所・自立促進と介護予防研究チーム・2007
- ・『世田谷区全高齢者実態把握調査』報告書概要版
世田谷区役所 地域福祉部 介護予防・地域支援課・2010



世田谷ウォーキングフォーラム

私達は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ています。



《平成22年12月の活動予定》

♪ 初めてでもお気軽にご参加ください

♪ = ご参加方法 =

- ①参加してみたいイベントを決める。
 - ②直接、集合場所へ行く。
 - ③受付で、初参加申込み書に名前等を記入。その後は、申込み書に記入することなく、どの会場にも自由に参加できます。
- * 参加費のみ。入会金はありません。



お問い合わせ：

電話080-1256-1524 FAX03-3483-0832(佐伯)

* 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。

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	

* 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。

12月6日(月)・・・羽根木恒例・400m計測会と年忘れランチ♪♪ (羽根木公園グループ)

・コース:PCI(フィジカルコストインデックス)、歩幅、分速などを計測。楽しく自分自身の今を知りましょう。その後、国土館大学/梅ヶ丘校舎に移動し(+1.5km)、ランチ(自由参加)。

・集合場所・時間:小田急線梅ヶ丘駅に午前10時集合。昼食後、午後1時には解散予定。

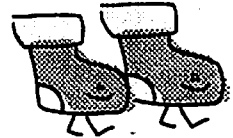
・参加費:200円(昼食代は各自でご負担ください) 持ち物:歩数計(お持ちでない方は、当日貸し出します。) 雨天中止

12月7日(火)・・・田園調布の街並み のんびり散歩♪♪ (結川公園グループ)

・コース:田園調布西口・同心円状に広がる住宅街・宝来公園・多摩川台公園・多摩川駅 約4km

・集合場所・時間:東急東横線、目黒線田園調布駅西口改札口に午前9時45分集合。12時解散予定

・参加費:200円 *雨天の場合は12月14日(火)に実施。(12月14日が雨天の場合は中止)



12月8日(水)・・・芦花公園ウォーキング♪♪ (芦花公園グループ)

・コース:会話を楽しみながら紅葉真っ盛りの園内を歩きます。

・集合場所・時間:公園正門(恒春園)を入ってすぐ、「サービスセンター」前に午前10時集合・12時解散予定。雨天中止

12月9日(木)・・・大正ロマン漂う重要文化財朝倉家住宅見学♪♪ (世田谷公園グループ)

・コース:蛇崩川緑道から中目黒駅を經由し、代官山駅近くの国指定重要文化財朝倉家住宅を見学(入館料100円、但し年齢を証明するものを持参すれば60歳以上は無料。免許証、保険証、シルバーパス等を持参ください。)見学後解散。3km
希望者は世田谷公園に帰ります。公園に帰る方は5.5km。

・集合場所・時間:公園内噴水横の売店付近に午前9時45分集合。11時30分に一次解散予定。・参加費:200円 雨天中止

12月16日(木)・・・駒沢公園ウォーキングイベント♪♪ (駒沢公園グループ)

・コース:駒沢公園から落葉の香川柿の木坂支流緑道を經由して、川本流緑道を散策します。一次解散後、希望者は日体大の学食で自由昼食。食後、体力のある方は駒沢公園に戻ります。約5km 公園に帰る方は約6km。

・集合場所・時間:駒沢公園内のサイクリングセンター休憩所に午前9時45分集合。・参加費:200円 雨天中止

12月20日(月)・・・皆の一步でカワセミを!チャリティー・ウォーキング♪♪ (羽根木公園グループ)

・コース:せせらぎに沿って、冬の緑道を歩きます。季節の移り変わりを感じながら歩きます。起伏の少ないコース。約3km

・集合場所・時間:円乗院前に午前10時集合(環七・宮前橋交差点より小田急線世田谷代田駅方向すぐ)。円乗院12時解散予定。

・参加費:100円(収益はカワセミを呼ぶための小魚代として緑道保存会に全額寄付・パスポート対象外です) 雨天中止

12月22日(水)・・・芦花公園ウォーキングイベント♪♪ (芦花公園グループ)

・コース:公園内をちょっと早歩きで2周したあと「愛子夫人居宅」(公園内)で、今村サポーターのハーモニカ伴奏により「なつかしのメロディー」を・・・

・集合場所・時間:公園正門(恒春園)を入ってすぐ、「サービスセンター」前に午前10時集合。12時解散予定 ・参加費:200円

*雨天法行 雨天の場合は、「愛子夫人居宅」に集合。

12月25日(土)・・・駒沢公園土曜日ウォーキング♪♪ (駒沢公園グループ)

・目的:平日のイベントに参加できない方のために始めました。ご家族、友人を誘ってご参加ください。

・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。

・集合場所・時間:駒沢公園内のサイクリングセンター休憩所に午前9時45分集合。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。

(2010/10/31)