



～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6月の活動予定表

***生きがい発見！**

ウォーキングサポーターになりませんか？*

ウォーキングサポーター養成講座：無 料

6月3日（月） 午後1時30分～午後5時30分

ひだまり友遊会館（世田谷区若林4-37-8）

活動の目的、安全な誘導等を学びサポーターとして活動を開始することを目的としています。

*是非一緒に！地域で楽しく活動しましょう♡(締切5/31)

水分補給を
忘れずに！



～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						

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/

6月 4日(火)・・・初夏の馬事公苑・芝生の上を歩いた後、烏山緑道へ！♪♪ (砧公園担当)

・コース: 馬事公苑、農大通り、烏山川緑道、宮坂区民センター、世田谷城址公園へ。

・集合場所・時間: 馬事公苑けやき広場に午前10時集合

・参加費: 200円 雨天中止 約3.5km 世田谷城址公園(最寄り駅: 世田谷線上町)にて12時解散予定

6月 10日(月)・・・代々木公園を経て明治神宮内の菖蒲園へ♪♪ (羽根木公園担当)

・コース: 季節の花、明治神宮内の菖蒲園(150種1,500株)へ。菖蒲園入園には「御苑維持協力金」として別途500円。

・集合場所・時間: 小田急線代々木上原駅改札口に午前10時集合 約3km 雨天中止

・参加費: 200円(釣銭のないようご準備ください) 神宮内菖蒲園入口にて11時30分解散予定(希望者はこの後園内へ)

6月 12日(水)・・・神田川緑道を歩きます！♪♪ (芦花公園担当)

・コース: 下高井戸駅傍の玉川第3公園でウォーミングアップ後、神田川を高井戸運動公園から高井戸駅まで歩きます。

・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 高井戸区民センターにて12時解散予定

6月 13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

6月 14日(金)・・・多摩川台公園のアジサイを観に行こう！♪♪ (駒沢公園担当)

・コース: せせらぎ公園から桜坂、六郷用水を経て、多摩川台公園(一次解散3km)、アジサイを愛で、宝来公園から田園調布駅へ。

・集合場所・時間: 東急東横線/目黒線/多摩川線多摩川駅改札口に午前10時集合

・参加費: 200円 雨天中止 約4.5km 東急東横線/目黒線田園調布駅にて12時解散予定

6月 18日(火)・・・初夏の多摩川堤ウォーキングを楽しもう！♪♪ (砧公園担当)

・コース: 大蔵運動場、仙川沿い、鎌田区民センター、砧上下浄水場、多摩川河川敷、兵庫島公園近辺。

・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

・参加費: 200円 雨天中止 約4km 兵庫島公園近辺(最寄り駅: 二子玉川)にて12時解散予定

6月 20日(木)・・・駒沢公園の近辺を散策しよう♪♪ (駒沢公園担当)

・コース: 駒沢公園近在の小さな史跡を訪ねます。 約3km 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 駒沢公園にて11時30分解散予定

6月 24日(月)・・・代田川緑道チャリティウォーキング・目黒天空庭園へ♪♪ (羽根木公園担当)

・コース: 北沢川緑道を歩き、烏山川合流点を経て目黒天空庭園(最寄り駅: 池尻)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 天空庭園にて12時解散予定 参加費: 100円(パスポート対象外)

6月 26日(水)・・・千歳烏山駅から蘆花恒春園へ♪♪ (芦花公園担当)

・コース: 千歳烏山駅から水際の散歩道を蘆花恒春園まで歩き、休憩後園内を周回。 約3km 雨天中止 参加費: 無料

・集合場所・時間: 京王線千歳烏山駅北口の区民センター前広場に午前10時集合 蘆花恒春園の東屋にて11時45分解散予定

6月 27日(木)・・・重要文化財旧朝倉家住宅見学♪♪ (世田谷公園担当)

・コース: 蛇崩川緑道を通り中目黒経由、代官山駅近くの朝倉邸見学。朝倉邸は60歳以上観覧無料(保険証等年齢を証明するもの持参)。

・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 一次解散約3km/朝倉邸。希望者は見学後に中目黒駅まで戻ります/約4km/12時30分解散予定

* 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。

6月 5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5月22日・受付時間午前9時～午後6時) 雨天中止 (5/5)

