



公園から歩く会

ピラカンサ

認知症予防に効果のある
ウォーキングをしましょう

あなたの知らない杉並をさがしてみませんか！

ウォーキングコースに杉並区内の名所、旧跡、神社仏閣、文化施設

年間延べ7,000人近い参加者があります

1. 対象: 65歳以上の区民で、自立して所定時間内に5 km程度、のんびり歩きは3 km程度歩ける方が対象です。すべての公園で歩行速度別に早歩き・普通歩き・のんびり歩きに分かれて歩きます。
2. 参加申込: 事前申し込みは不要です。直接会場にお越しください。
3. 開催条件: 9月は熱中症予防のため、歩行距離を3km、のんびり歩きは2km程度とします。雨天の場合、災害時の場合、天候の急変や熱中症の恐れがある場合は中止します。
4. 参加する方へのお願い: ①歩きやすい服装と靴で。②飲み物、帽子及び手袋をご持参ください。③ケガのないように各自注意し、スタッフの指示に従ってください。なお、集団歩行のため、ポール、ステッキ等の使用はご遠慮ください。

令和元年

9月 10月 11月 12月

実施時間: 午前10時～12時(受付開始は9時半から)

会場	集合場所	曜日	9月	10月	11月	12月
読書の森公園	正門	第1月曜日	2日	7日	休会	2日
善福寺公園	ボート乗り場前	第1火曜日	3日	1日	5日	3日
善福寺川緑地	杉二小前広場	第1金曜日	6日	4日	1日	6日
高井戸の里(杉並清掃工場)	杉並清掃工場敷地内北西広場	第2水曜日	11日	9日	13日	11日
井草森公園	管理事務所前広場	第2木曜日	12日	10日	14日	12日
蚕糸の森公園	管理事務所前広場	第2金曜日	13日	11日	8日	13日
和田堀公園	大宮八幡宮大鳥居北側広場	第3火曜日	17日	15日	19日	17日
大宮前体育館	体育館前広場	第3木曜日	19日	17日	21日	19日
妙正寺公園	遊具広場	第3金曜日	20日	18日	15日	20日
馬橋公園	管理棟前広場	第4火曜日	24日	休会	26日	24日
柏の宮公園	遊具広場	第4水曜日	25日	23日	27日	25日

(この事業は杉並区が「NPO法人 杉並さわやかウォーキング」に委託して行っています)



問い合わせ先: 杉並保健所 保健サービス課 (荻窪保健センター)

「公園から歩く会」担当

電話: 03-3391-0015