

公園から 歩く会

認知症予防と体力づくり
に効果のあるウォーキング

所定時間内に3~5kmを歩きます。

ウォーキングで心と身体のバランスを取り戻そう!!

1. 対象 : 65歳以上の区民で、日常生活に介助の必要のない方。
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 : ●新型コロナウイルス感染症対策や熱中症予防のため、歩行距離を短縮することがあります。
●雨天、災害時、天候の急変や熱中症のおそれがある場合は中止します。
●新型コロナウイルス感染症等拡大のおそれがある場合も中止する可能性があります。
4. 参加者へのお願い : ①感染症予防のため**マスクの着用**をお願いし、**検温**します。
②**体調に異常**を感じる方は、参加をご遠慮ください。
③歩きやすい服装と靴でお越しください。
④**飲み物、帽子**および**手袋**をご持参ください。
⑤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。
⑥ポール、ステッキ等の使用はご遠慮ください。



令和3年

9月

~

12月

実施時間 : 午前10時~12時 (受付は9時30分~10時)

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	6日	4日	1日	6日
善福寺公園	ボート乗り場前	第1火曜日	7日	5日	2日	7日
善福寺川緑地	杉二小前広場	第1金曜日	3日	1日	5日	3日
高井戸公園	遊具広場	第2水曜日	8日	13日	10日	8日
井草森公園	管理事務所前広場	第2木曜日	9日	14日	11日	9日
蚕糸の森公園	管理事務所前広場	第2金曜日	10日	8日	12日	10日
和田堀公園	大宮八幡宮一之鳥居北側広場	第3火曜日	21日	19日	16日	21日
大宮前体育館	体育館前広場	第3木曜日	16日	21日	18日	16日
妙正寺公園	遊具広場	第3金曜日	17日	15日	19日	17日
桃井原っぱ公園	管理事務所前広場	第4月曜日	27日	25日	22日	27日
馬橋公園	管理棟前広場	第4火曜日	28日	26日	休会	28日
柏の宮公園	遊具広場	第4水曜日	22日	27日	24日	22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

▼公園から歩く会の
QRコード



① 井草森公園

集合場所: 井草森公園
管理事務所前広場

西武新宿線「井荻駅」から徒歩5分。
JR・東京メトロ「荻窪駅」、JR「西荻窪駅」からバス便あり。

② 善福寺公園

集合場所: 善福寺公園
ボート乗り場前

JR・東京メトロ「荻窪駅」北口から
関東バス「南善福寺行き」で「善福寺公園」下車、徒歩1分。

③ 桃井原っぱ公園

集合場所: 桃井原っぱ公園
管理事務所前広場

JR・東京メトロ「荻窪駅」北口から関東バス0, 1
番乗場「荻窪警察署前」下車、徒歩3分。西武バス(荻14)で「総合荻窪病院前」下車、徒歩2分。

④ 妙正寺公園

集合場所: 妙正寺公園
遊具広場

西武新宿線「井荻駅」から徒歩14分。
JR・東京メトロ「荻窪駅」北口からバス便あり。

⑤ 馬橋公園

集合場所: 馬橋公園
管理棟前広場

JR「阿佐ヶ谷駅」から徒歩11分。JR
「阿佐ヶ谷駅」から関東バス便あり。
JR「高円寺駅」から徒歩13分。

⑥ 大宮前体育館

集合場所: 大宮前体育館前広場

JR・東京メトロ「荻窪駅」南口から関東バス「宮前3丁目 荻60」に乗り「大宮前体育館」下車、徒歩0分。

⑦ 読書の森公園

集合場所: 読書の森公園
正門

JR・東京メトロ「荻窪駅」下車、徒歩7分。

⑧ 善福寺川緑地

集合場所: 善福寺川緑地
杉二小前広場

関東バス(JR 中野駅-吉祥寺駅)で「善福寺川緑地公園前」下車、徒歩2分。

⑨ 蚕糸の森公園

集合場所: 蚕糸の森公園
管理事務所前広場

東京メトロ「東高円寺駅」下車、徒歩1分。

杉並区内の12公園



⑩ 高井戸公園

集合場所: 高井戸公園
あずまや横の広場

京王井の頭線「富士見ヶ丘駅」から徒歩6分。「久我山駅」から徒歩10分。「高井戸駅」から徒歩14分。

⑪ 柏の宮公園

集合場所: 柏の宮公園
遊具広場

京王井の頭線「浜田山駅」から徒歩7分。

⑫ 和田堀公園

集合場所: 大宮八幡宮
一之鳥居北側広場

京王井の頭線「永福町駅」または「西永福駅」から徒歩10分。JR「高円寺駅」からバス便あり。