

公園から歩く会

認知症予防に効果のあるウォーキングをしよう

杉並区の樹木のひとつ アケボノスギ(別称 メタセコイア)
高井戸地域区民センターのアケボノスギ



ウォーキングでこころとからだのバランスを取り戻そう!!

新型コロナウイルス感染症対策としてフリーウォークを実施

フリーウォークでは出来る限りスタッフおよび参加者同士の接触機会を減らして2m以上離れて歩くこととします

1. 対象：65歳以上の区民で、自立して所定時間内に3～5km程度以上歩ける方が対象です。
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：従来の班別歩行ではなく個人で歩行するフリーウォークを本年12月末まで実施します。
新型コロナウイルス感染症と熱中症対策として9月は中止、10月は主に公園内を、11月以降は公園からの決められたコースを歩きます。(詳しくは、別途、配布のフリーウォークガイドをご覧ください) なお、雨天や天候の急変、熱中症の恐れがある場合は中止します。
4. 参加者へのお願い：①感染症対策のためマスクの着用をお願いし、検温します。②歩きやすい服装と靴で。③飲み物、帽子および手袋をご持参ください。④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、ステッキなどの使用はご遠慮ください。

令和2年度

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)

(10月は新型コロナウイルス感染症と主に熱中症対策のため一部公園は実施いたしません)

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	休会	5日	2日	7日
善福寺公園	ボート乗り場前	第1火曜日	1日	6日	休会	1日
善福寺川緑地	杉二小前広場	第1金曜日	4日	2日	6日	4日
*1高井戸公園	遊具広場	第2水曜日	9日	14日	11日	9日
井草森公園	管理事務所前広場	第2木曜日	10日	8日	12日	10日
蚕糸の森公園	管理事務所前広場	第2金曜日	11日	9日	13日	11日
和田堀公園	大宮八幡大鳥居北側広場	第3火曜日	15日	20日	17日	15日
大宮前体育館	体育館前広場	第3木曜日	休会	15日	19日	17日
妙正寺公園	遊具広場	第3金曜日	18日	16日	20日	18日
*2桃井原っぱ公園	管理事務所前広場	第4月曜日	休会	26日	休会	28日
馬橋公園	管理棟前広場	第4火曜日	休会	27日	24日	22日
柏の宮公園	遊具広場	第4水曜日	23日	28日	25日	23日

*1「高井戸の里」は廃止になり、新設された富士見ヶ丘の「高井戸公園」として、9月から発足します。

*2「桃井原っぱ公園」は4月から新しく開設されました。「／」は中止。



問合せ先：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

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。

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
ボート乗場前

JR・東京メトロ「荻窪駅」から関東バス
南善福寺行き「善福寺公園前」下車、
徒歩2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。

新規
公園から歩く会
開設

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」北口①番乗場で関東
バス「阿45中野行き」に乗車、「お伊勢の森」
または「大和町三丁目」下車、徒歩3分。

JR「高円寺駅」北口「高円寺中通り商店街」
徒歩12分程度。

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」南口の関東バス
2番乗場で「宮前三丁目行き」に乗車、
「大宮前体育館」で下車。

杉並区内の 12公園



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」から徒歩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）「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」から徒歩1分。

⑩ 高井戸公園

集合場所：高井戸公園
あづまや横の広場

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。

新規
公園から歩く会
開設

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
大鳥居北側広場

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」からバスの
便あり。