

公園から歩く会

みんなと歩く楽しいウォーキング。心と身体のバランスを取り戻そう！

住民主体の介護予防活動

【スタッフは区が委託している住民主体のNPO 法人の方々です。スタッフの指示を守り、自己責任で参加をお願いします】

所定時間内に3～5kmを歩きます。

令和6年度から10公園になります。

実施要領

- 対象：65歳以上の区民で、自立して3km～5km程度歩ける方（介助を必要としない方）。
- 参加：事前申し込み不要です。直接実施会場にお越しください。
- 実施：●熱中症の恐れ、悪天候、異常な高温、あるいは地震、洪水などの場合は中止します。会場にスタッフがいない場合は事業の中止と判断してください。
- お願い：○体調に違和感を感じたときは参加をご遠慮ください。
○歩きやすい服装と靴でお越しください。飲み物と帽子、手袋をご持参ください。
○スタッフの指示に従い、ケガのないように各自注意してください。
○傘（雨傘・日傘）、ポール、ステッキなどの使用はご遠慮ください。

令和6年度(2024年度) 4月～9月実施時間：午前10時～12時(受付は9時30分～10時 時間厳守)

会場	集合場所	曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月
善福寺公園	ボート乗り場前	第1火曜日	2日	7日	4日	-	-	3日
善福寺川緑地	杉二小前広場	第1金曜日	5日	祝日	7日	-	-	6日
高井戸公園	遊具広場	第2水曜日	10日	8日	12日	-	-	11日
井草森公園	管理事務所前広場	第2木曜日	11日	9日	13日	-	-	12日
蚕糸の森公園	管理事務所前広場	第2金曜日	12日	10日	14日	-	-	13日
和田堀公園	大宮八幡宮一之鳥居北側広場	第3火曜日	16日	21日	18日	-	-	17日
大宮前体育館	体育館前広場	第3木曜日	18日	16日	20日	-	-	休会
妙正寺公園	遊具広場	第3金曜日	19日	17日	21日	-	-	休会
桃井原っぱ公園	管理事務所前広場	第4月曜日	22日	27日	24日	-	-	休会
柏の宮公園	遊具広場	第4水曜日	24日	22日	26日	-	-	25日

令和6年度カレンダー内の7月・8月及び「休会」は、熱中症予防のためお休みです。なお「祝日」もお休みです。

新型コロナの影響でみなさまの外出機会が減少し、身体機能の低下が懸念されます。ウォーキングは歩行バランス能力の改善にも役立ちます。無理せず、毎回配布されるコース地図などを利用し、身体機能の低下が進まないよう、自主的に歩くこともお勧めします。

▼公園から歩く会の二次元コード



問い合わせ先：杉並保健所 保健サービス課「公園から歩く会」担当
電話：03-3391-0015（荻窪保健センター）