

# 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：●感染症の拡大、悪天候、道路の残雪・凍結、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) 10月～3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	10月	11月	12月	1月	2月	3月
善福寺公園	ボート乗り場前	第1火曜日	1日	5日	3日	7日	4日	4日
善福寺川緑地	杉二小前広場	第1金曜日	4日	1日	6日	休会	7日	7日
高井戸公園	遊具広場	第2水曜日	9日	13日	11日	8日	12日	12日
井草森公園	管理事務所前広場	第2木曜日	10日	14日	12日	9日	13日	13日
蚕糸の森公園	管理事務所前広場	第2金曜日	11日	8日	13日	10日	14日	14日
和田堀公園	大宮八幡宮一之鳥居北側広場	第3火曜日	15日	19日	17日	21日	18日	18日
大宮前体育館	体育館前広場	第3木曜日	17日	21日	19日	16日	20日	祝日
妙正寺公園	遊具広場	第3金曜日	18日	15日	20日	17日	21日	21日
桃井原っぱ公園	管理事務所前広場	第4月曜日	28日	25日	23日	27日	祝日	24日
柏の宮公園	遊具広場	第4水曜日	23日	27日	25日	22日	26日	26日

令和6年度カレンダー内の「休会」、「祝日」はお休みです。

ウォーキングは、身体機能の維持と歩行能力の改善に役立ちます。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、自主的に無理せず、歩くことをお勧めします。



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）

▼公園から歩く会の二次元コード



なみすけ  
NAHISUKE