

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。

実施要領

1. 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）。
2. 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。
3. 実施：●コロナ前の頃実施していた集団歩行となります。
●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。会場にスタッフがない場合は事業の中止と判断してください。
4. お願い：○当日の体温は自宅で計測してください。ソーシャルディスタンスがとれればマスクを外してOKです。
○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。
○帰宅後はうがい・手洗いをしましょう。

令和5年度(2023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
読書の森公園	正門	第1月曜日	3日	1日	5日	休会	-	休会
善福寺公園	ボート乗り場前	第1火曜日	4日	2日	6日	4日	-	5日
善福寺川緑地	杉二小前広場	第1金曜日	7日	祝日	2日	7日	-	1日
高井戸公園	遊具広場	第2水曜日	12日	10日	14日	12日	-	13日
井草森公園	管理事務所前広場	第2木曜日	13日	11日	8日	13日	-	14日
蚕糸の森公園	管理事務所前広場	第2金曜日	14日	12日	9日	14日	-	8日
和田堀公園	大宮八幡宮一之鳥居北側広場	第3火曜日	18日	16日	20日	18日	-	19日
大宮前体育館	体育館前広場	第3木曜日	20日	18日	15日	休会	-	休会
妙正寺公園	遊具広場	第3金曜日	21日	19日	16日	休会	-	休会
桃井原っぱ公園	管理事務所前広場	第4月曜日	24日	22日	26日	休会	-	休会
馬橋公園	管理棟前広場	第4火曜日	25日	23日	27日	25日	-	26日
柏の宮公園	遊具広場	第4水曜日	26日	24日	28日	26日	-	27日

カレンダー内の「休会」は熱中症予防のためです。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QR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）