

令和 7 年度後期

長寿応援ポイント対象事業

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。

杉並区内 10 公園から歩きます。

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：●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。
4. 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 7 年度 (2025 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	7 日	4 日	2 日	6 日	3 日	3 日
善福寺川緑地	杉二小前広場	第 1 金曜日	3 日	7 日	5 日	休み	6 日	6 日
高井戸公園	遊具広場	第 2 水曜日	8 日	12 日	10 日	14 日	休み	11 日
井草森公園	管理事務所前広場	第 2 木曜日	9 日	13 日	11 日	8 日	12 日	12 日
蚕糸の森公園	管理事務所前広場	第 2 金曜日	10 日	14 日	12 日	9 日	13 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	21 日	18 日	16 日	20 日	17 日	17 日
大宮前体育館	体育館前広場	第 3 木曜日	16 日	20 日	18 日	15 日	19 日	19 日
妙正寺公園	遊具広場	第 3 金曜日	17 日	21 日	19 日	16 日	20 日	休み
桃井原っぱ公園	管理事務所前広場	第 4 月曜日	27 日	休み	22 日	26 日	休み	23 日
柏の宮公園	遊具広場	第 4 水曜日	22 日	26 日	24 日	28 日	25 日	25 日



問い合わせ先：杉並保健所 保健サービス課
電話：03-3391-0015（荻窪保健センター）



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8分。
「荻窪駅」北口6番 関東・西武バス「石神井公園」行き「井草森公園」下車徒歩5分。
「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

「荻窪駅」北口0番 関東バス「南善福寺」行き「善福寺公園」下車。「西荻窪駅」2番 関東・西武バス「上石神井・大泉学園」行き「善福寺」下車徒歩5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

「荻窪駅」北口4番 関東バス「プロムナード荻窪」行き「同所」下車徒歩5分。0・1番バス「荻窪警察署前」下車徒歩8分。「上石神井駅」西武バス「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。「荻窪駅」北口2番 関東バス「西荻窪駅」行き「清水二丁目」下車徒歩4分。「西荻窪駅」4番「井荻駅」行き「清水三丁目」下車徒歩5分。

5 大宮前体育館

集合場所：大宮前体育館前広場

「荻窪駅」南口から徒歩15分。「荻窪駅」南口2番 関東バス「宮前三丁目」行き「大宮前体育館」下車。京王井の頭線「富士見ヶ丘」駅から徒歩19分。



杉並区内の 10公園

6 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（中野駅 - 吉祥寺駅）で「善福寺川緑地公園前」「杉並第二小前」下車。すぎ丸バス停（阿佐ヶ谷・浜田山）「児童交通公園入口」「浜田山子供園」「善福寺川緑地」

7 蚕糸の森公園

集合場所：蚕糸の森公園
管理事務所前広場

東京メトロ丸の内線「東高円寺駅」から徒歩2分。「阿佐ヶ谷駅」南口1番 都営・京王バス「渋谷駅」行き「高円寺陸橋」下車徒歩2分。

8 高井戸公園

集合場所：高井戸公園
遊具広場

京王井の頭線「富士見ヶ丘駅」から徒歩10分。「久我山駅」から徒歩15分。同上「高井戸駅」から徒歩14分。

9 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。南北バスすぎ丸（浜田山・下高井戸間、さくら路線）「柏の宮公園」下車徒歩5分。

10 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」・「西永福町」から徒歩15分。「高円寺駅」南口6番 関東・京王バス京王井の頭線「永福町」方面行き「和田堀公園」下車。