

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かった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）

