

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

【スタッフは杉並区が委託している NPO 法人杉並さわやかウォーキングです。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。

(天候等で距離が短縮されることがあります。)

杉並区内 10 公園から歩きます。

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。会場にスタッフがない場合は事業の中止と判断してください。
- お願い：○体調不良の方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8年度（2026年度）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～9月	10月
善福寺公園	ボート乗り場前	第1火曜日	7日	休日	2日	休み	6日
善福寺川緑地	杉二小前広場	第1金曜日	3日	1日	5日		2日
高井戸公園	遊具広場	第2水曜日	8日	13日	10日		14日
井草森公園	管理事務所前広場	第2木曜日	9日	14日	11日		8日
蚕糸の森公園	管理事務所前広場	第2金曜日	10日	8日	12日		9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	19日	16日		20日
大宮前体育館	体育館前広場	第3木曜日	16日	21日	18日		15日
妙正寺公園	遊具広場	第3金曜日	17日	15日	19日		16日
桃井原っぱ公園	管理事務所前広場	第4月曜日	27日	25日	22日		26日
柏の宮公園	遊具広場	第4水曜日	22日	27日	24日		28日

令和8年度カレンダー内の7月・8月・9月は、熱中症予防のためお休みです。

なお「休日」もお休みです。



中止状況は当日 8 時～10 時に下記の電話番号でご確認ください。

TEL：050-1725-1520

その他問い合わせ：杉並区高齢者在宅支援課 TEL：03-5307-0311



なみすけ
NAMISUKE

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。