

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。
(フリーウォークや天候等で 1.5 ～ 2km 程度)

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：●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：○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) 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
善福寺公園	ボート乗り場前	第 1 火曜日	1 日	休日	3 日			
善福寺川緑地	杉二小前広場	第 1 金曜日	4 日	2 日	6 日			
高井戸公園	遊具広場	第 2 水曜日	9 日	14 日	11 日			
井草森公園	管理事務所前広場	第 2 木曜日	10 日	8 日	12 日			
蚕糸の森公園	管理事務所前広場	第 2 金曜日	11 日	9 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	15 日	20 日	17 日			
大宮前体育館	体育館前広場	第 3 木曜日	17 日	15 日	19 日			
妙正寺公園	遊具広場	第 3 金曜日	18 日	16 日	20 日			
桃井原っぱ公園	管理事務所前広場	第 4 月曜日	28 日	26 日	23 日			
柏の宮公園	遊具広場	第 4 水曜日	23 日	28 日	25 日			

毎回配布される
コース地図等を利用し、涼しい
時間帯を選んで
自主的に歩く事
をお勧めします。

令和 7 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。

▼公園から歩く会の二次元コード



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）

