



健康日本21

# JWA月例ウオーク

スマートライフプロジェクト 健康寿命をのばそう

どなたでも  
参加出来ます。

## 月例Walking Card

9回ご参加いただいた方は、  
1回分が無料でご参加できます。

### 2019年7月10日(水) 代々木公園から新国立競技場、皇居前二重橋を歩く

集合場所 代々木公園原宿門前 JR原宿駅から徒歩5分  
集合時間 9時30分(スタート10時00分)  
コース 約12km  
代々木公園原宿門前(スタート)～表参道～都立青山墓地～神宮外苑(昼食)～  
新国立競技場前～四谷4丁目～半蔵門～桜田門～二重橋前～東京駅(ゴール)

### 2019年9月11日(水) 夏場所中の両国近辺の相撲部屋・史跡を歩く

集合場所 深川公園 メトロ東西線門前仲町1番出口から徒歩3分  
集合時間 9時30分(スタート10時00分)  
コース 約12km  
深川公園(スタート)～富岡八幡宮～清澄公園～鋸山部屋～大嶽部屋～尾車部屋～  
八名川公園～木瀬部屋～九重部屋～高砂部屋～若宮公園(昼食)～片男波部屋～  
八角部屋～時津風部屋～春日野部屋～両国駅(ゴール)

### 2019年10月9日(水) 国分寺から立川駅まで秋の武蔵野を歩く

集合場所 国分寺・殿ヶ谷戸庭園の公園 JR国分寺駅南口徒歩5分  
集合時間 9時30分(スタート10時00分)  
コース 約12km  
国分寺殿ヶ谷戸公園(スタート)～多喜窪街道～真姿の池～武蔵国分寺僧房跡～  
さくら通り～谷保第三公園～谷川上公園(昼食)～立川公園～根川緑道公園～  
普濟寺～諏訪神社～立川駅(ゴール)

### 2019年11月13日(水) 広尾から目黒林試の森公園・目黒不動尊を歩く

集合場所 広尾・有栖川宮記念公園 メトロ日比谷線広尾駅1出口から徒歩3分  
集合時間 9時30分(スタート10時00分)  
コース 約10km  
有栖川宮記念公園(スタート)～東京都庭園美術館前～池田山公園～かむろ坂通り～  
林試の森公園(昼食)～目黒不動尊～大鳥神社～田道ふれあい広場公園～目黒駅(ゴール)

### 2019年12月11日(水) 神田明神から巣鴨とげぬき地蔵商店街を歩く

集合場所 神田明神 JR及びメトロ御茶ノ水駅から徒歩5分  
集合時間 9時30分(スタート10時00分)  
コース 約11km  
神田明神(スタート)～サッカー通り～西片児童公園～浄心寺坂～御殿坂～  
啄木終焉の地～藤坂～教育の森公園(昼食)～巣鴨駅前～本妙寺～  
とげぬき地蔵商店街(ゴール)

※各例会のコースは、交通状況や下見等により変更する場合があります。 荒天以外歩きます。

※Walking Card を発行します。(参加回数により、参加無料特典があります。)

■ 参加費 JWA正会員 300円 JWA維持会員/他協会員 400円 一般 500円

■ 歩行形態 団体歩行 ■ 日本市民スポーツ連盟認定大会

一般社団法人 日本ウオーキング協会 担当 吉見・深見・田実

TEL 03-5256-7855 FAX 03-5256-7856