

第28回

# ウォーキングイベント



正しい歩き方を学んで、健康づくりを楽しみましょう！

開催日：平成30年11月25日（日）

集合場所：京成上野駅 改札

集合時間：10時00分

参加費：会員無料、一般参加500円（中学生以下300円）

コース：上野駅～湯島天神～東大構内～無縁坂～

旧岩崎邸庭園～上野公園

\* 旧岩崎邸庭園入場料は、一般：400円、65歳以上：200円

（※コース：裏面参照）

## ■注意事項

- ・一般道の歩道を歩きます。信号・標識を守るなど、交通ルールを守りましょう。
- ・こまめに水分補給を行うとともに、体調管理はご自身の責任でお願いします。
- ・歩行喫煙や吸殻のポイ捨てなど、迷惑行為はやめましょう。
- ・本イベントの参加者は、(一社)日本ウォーキング協会傷害福祉制度(傷害保険)の補償が受けられます。  
(※補償範囲は、本イベントに参加するために、自宅を出てから自宅に戻るまでが対象です)※詳しくは事務局まで

- ① 10:10 開会式  
(協会役員ご挨拶)
- ② 10:20 ウォームアップストレッチ・歩き方教室  
(指導員：日本ウォーキング協会公認指導員)
- ③ 10:30 ウォーキングへ出発：
1. 0km 湯島天神
1. 1km 東大竜岡門入口
2. 0km 東大構内散策 
1. 5km 旧岩崎邸庭園 
- ④ 1. 0km 上野公園 ゴール・クールダウンストレッチ  
その後解散

※コースは、状況により変更になる場合があります

※ 動きやすい服装で、ザック・飲み物等は各自ご用意ください！

※ 参加の皆様が当日撮影されたお写真は、当協会facebookに掲載可能です！  
ご希望の方は事務局までご連絡なくお申し付けください。

※ 荒天により中止する場合は、**当日朝7時**までに協会ホームページにてご連絡いたします。