

第30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：2019年 2月24日（日）

集合場所：JR新橋駅汐留口（ゆりかもめ新橋駅前広場）
※JR新橋駅烏森口改札を出て左（汐留方面）

集合時間： 9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：新橋駅～浜離宮恩賜庭園～旧芝離宮恩賜庭園～
芝東照宮～芝丸山古墳～増上寺～東京タワー～
狸穴公園～鼠坂～檜町公園

（※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 9:10 人数確認、準備体操

② 9:20 ウォーキングへ出発

新橋駅 スタート

⇒浜離宮恩賜庭園 (園内散策)

⇒旧芝離宮恩賜庭園 (園内散策)

⇒芝東照宮⇒芝丸山古墳⇒増上寺

⇒東京タワー (上りません)

⇒狸穴公園⇒檜町公園

※入園料

①浜離宮恩賜庭園 一般300円、65歳以上150円

②芝離宮恩賜庭園 一般150円、65歳以上70円

①+②の共通チケット(園結びチケット)

一般400円、65歳以上200円?

③ 12:00 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遠慮なくお申し付けください。

※ 小雨決行