主催 新宿区 SHINJUKU CITY

しんじゅく健康スタンプ

令和7年度

いきいきウォーク新宿

しんじゅく健康プロジェクト
～歩くことからはじまる健康スタイル～

対象	先着	参加費
どなたでも	30名（第5・7・8・9回は60名）	無料※

※第５回の新宿御苑の入園料は自己負担となります。

どなたでも参加できる初心者向けウォーキング教室です。
ウォーキングの効果や効率よく歩くための姿勢や歩幅などを学ぶことができます。

誰でもすぐに始められるウォーキング！歩いて街の魅力を発見しながら、楽しく健康づくりしませんか？

受付 9：15～9：30　開始 9：30 / 解散 12：30頃　雨天決行・荒天中止

回	日程	テーマ	申込み期間
第１回	2025年4月25日［金］	新宿の発祥 内藤新宿をめぐる	4月7日［月］▸4月24日［木］
第２回	2025年5月23日［金］	粋なまち‘神楽坂’を満喫	5月7日［水］▸5月22日［木］
第３回	2025年6月27日［金］	鉄炮組百人隊ゆかりの地から新たな歌舞伎町へ	6月9日［月］▸6月26日［木］
第４回	2025年9月26日［金］	「温故知しん！じゅく散歩」神楽坂コース（学芸員解説あり！）	9月8日［月］▸9月25日［木］
第５回	2025年10月24日［金］	新宿御苑特別回	10月7日［火］▸10月23日［木］
第６回	2025年11月28日［金］	「アカデミックなまちで昭和レトロと自然を堪能」ウォーキングの後は健康遊具を使ってからだを動かそう	11月7日［金］▸11月27日［木］
第７回	2026年1月23日［金］	新宿山ノ手七福神めぐり	2026年1月7日［水］▸1月22日［木］
第８回	2026年2月27日［金］	ウォーキングマスター養成講座作成コース	2026年2月9日［月］▸2月26日［木］
第９回	2026年3月27日［金］	四季折々に美しい神田川沿いの遊歩道を歩く	2026年3月9日［月］▸3月26日［木］

各回とも上記の申込み期間中に**下記健康づくり課までお電話**いただくか、裏面の記入欄に、**氏名・年齢・住所・電話番号と参加希望日をご記入**の上FAXでお申込みください。

事前申込み制となります。

▼申込み・お問合せはコチラ▼

新宿区健康部健康づくり課健康づくり推進係　TEL：03-5273-3494 FAX：03-5273-3930

いきいきウォーク新宿
しんじゅく健康プロジェクト

どなたでも無料でご参加いただけます
（第５回の新宿御苑の入園料は自己負担となります。）

参加には事前申込みが必要です
実施日ごとに申込み期間が異なるのでご注意ください。
各回先着30名（第5・7・8・9回は60名）

持ち物・服装
- ☑ リュックなどの両手が自由になるバッグ
- ☑ 運動靴 ☑ 飲み物
- ☑ 動きやすい服装 ※スカート不可

	実施日	テーマ / 会場・ゴール	申込み期間
第１回	2025年 4月25日［金］	**新宿の発祥 内藤新宿をめぐる** ［会場］第二分庁舎分館1階会議室 ［ゴール］信濃町希望公園	2025年 4月7日［月］▼4月24日［木］
第２回	2025年 5月23日［金］	**粋なまち‘神楽坂’を満喫** ［会場］赤城生涯学習館レクリエーションホール ［ゴール］市ヶ谷駅	5月7日［水］▼5月22日［木］
第３回	2025年 6月27日［金］	**鉄炮組百人隊ゆかりの地から新たな歌舞伎町へ** ［会場］大久保地域センター多目的ホール ［ゴール］大久保公園	6月9日［月］▼6月26日［木］
第４回	2025年 9月26日［金］	**「温故知しん！じゅく散歩」神楽坂コース（学芸員解説あり！）** ［会場］飯田橋駅 ［ゴール］江戸川橋駅	9月8日［月］▼9月25日［木］
第５回	2025年 10月24日［金］	**新宿御苑特別回** ［会場］新宿御苑新宿門前［ゴール］新宿御苑内	10月7日［火］▼10月23日［木］
第６回	2025年 11月28日［金］	**「アカデミックなまちで昭和レトロと自然を堪能」ウォーキングの後は健康遊具を使ってからだを動かそう** ［会場］戸塚地域センター集会室1［ゴール］鶴巻南公園（ゴール後に健康遊具体験）	11月7日［金］▼11月27日［木］
第７回	2026年 1月23日［金］	**新宿山ノ手七福神めぐり** ［会場］四谷特別出張所前 ［ゴール］牛込神楽坂駅	2026年 1月7日［水］▼1月22日［木］
第８回	2026年 2月27日［金］	**ウォーキングマスター養成講座作成コース** ［会場］せせらぎの里公苑 ［ゴール］ウォーキングマスター養成講座で企画	2月9日［月］▼2月26日［木］
第９回	2026年 3月27日［金］	**四季折々に美しい神田川沿いの遊歩道を歩く** ［会場］江戸川橋駅 ［ゴール］神田上水公園	3月9日［月］▼3月26日［木］

受付 9：15～9：30　開始 9：30 / 解散 12：30頃　雨天決行・荒天中止

各回とも上記の申込み期間中に
下記健康づくり課までお電話いただくか、次の各項目にご記入の上FAXでお申込みください。

事前申込み制となります。

氏名		年齢
住所	□区内　□区外 【区内にお住まいの方】お住まいの町名をお書きください。（荒木町、四谷、上落合など）	
電話番号	－　－	

※実施日ごとに申込み期間が異なりますのでご注意ください。※各回店員がございます。予めご了承ください。

▼申込み・お問合せはコチラ▼

新宿区健康部健康づくり課
健康づくり推進係
TEL：03-5273-3494　FAX：03-5273-3930

主催●新宿区　協力●NPO法人新宿区ウオーキング協会