



令和8年度

いきいきウォーク 新宿



しんじゆく健康プロジェクト
～歩くことから始める健康スタイル～

対象
どなたでも

先着
30名
(第3・4・6・9回
は60名)

※
参加費
無料



※第3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

<p>第1回 2026年4月24日[金]</p> <p>西新宿で大人な街あるき</p> <p>- 申込み期間 - 4月7日[火] ▶ 4月23日[木]</p>	<p>第2回 2026年5月22日[金]</p> <p>見どころ満載の四谷で、 歴史探索</p> <p>- 申込み期間 - 5月7日[木] ▶ 5月21日[木]</p>	<p>第3回 2026年6月26日[金]</p> <p>新宿御苑特別回</p> <p>- 申込み期間 - 6月8日[月] ▶ 6月25日[木]</p>
<p>第4回 2026年9月25日[金]</p> <p>温故知しん!じゆく散歩特別回 「戸塚コース」</p> <p>- 申込み期間 - 9月7日[月] ▶ 9月24日[木]</p>	<p>第5回 2026年10月23日[金]</p> <p>自然豊かで芸術の香りが漂う 落合を訪ねる</p> <p>- 申込み期間 - 10月7日[水] ▶ 10月22日[木]</p>	<p>第6回 2026年11月27日[金]</p> <p>新宿シティハーフマラソンコースを たどりスポーツの杜へ①</p> <p>- 申込み期間 - 11月9日[月] ▶ 11月26日[木]</p>
<p>第7回 2026年12月18日[金]</p> <p>新宿シティハーフマラソンコースを たどりスポーツの杜へ②</p> <p>- 申込み期間 - 12月7日[月] ▶ 12月17日[木]</p>	<p>第8回 2027年1月22日[金]</p> <p>新宿山ノ手七福神をめぐり、 年中福集め</p> <p>- 申込み期間 - 1月7日[木] ▶ 1月21日[木]</p>	<p>事前申込み制 となります。</p>
<p>第9回 2027年2月26日[金]</p> <p>ウォーキングマスター特別回</p> <p>- 申込み期間 - 2月8日[月] ▶ 2月25日[木]</p>	<p>第10回 2027年3月26日[金]</p> <p>哲学堂公園から 落合文士村をめぐる</p> <p>- 申込み期間 - 3月8日[月] ▶ 3月25日[木]</p>	

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・生年月日・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。

▼申込み・お問合せはこちら▼

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

どなたでも無料でご参加いただけます
(第3回の新宿御苑の入園料は自己負担となります。)

いきいき新宿 ウォーク

しんじゅく健康プロジェクト

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3・4・6~9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	2026年 4月24日[金]	西新宿で大人な街あるき [会場]角筈地域センター7階会議室 [ゴール]Suicaのペンギン広場	2026年 4月7日[火] ▼ 4月23日[木]
第2回	2026年 5月22日[金]	見どころ満載の四谷で、歴史探索 [会場]四谷保健センター5階多目的室 [ゴール]三栄公園	5月7日[木] ▼ 5月21日[木]
第3回	2026年 6月26日[金]	新宿御苑特別回 [会場]新宿門前 [ゴール]新宿御苑内	6月8日[月] ▼ 6月25日[木]
第4回	2026年 9月25日[金]	温故知しん!じゅく散歩特別回「戸塚コース」 [会場]新宿リサイクル活動センター会議室 [ゴール]高田馬場公園	9月7日[月] ▼ 9月24日[木]
第5回	2026年 10月23日[金]	自然豊かで芸術の香りが漂う落合を訪ねる [会場]落合第一地域センター3階第1集会室A [ゴール]落合中央公園(終了後に健康遊具体験)	10月7日[水] ▼ 10月22日[木]
第6回	2026年 11月27日[金]	新宿シティハーフマラソンコースをたどり スポーツの杜へ① [会場]四谷特別出張所前[ゴール]国立競技場	11月9日[月] ▼ 11月26日[木]
第7回	2026年 12月18日[金]	新宿シティハーフマラソンコースをたどり スポーツの杜へ② [会場]国立競技場 [ゴール]四谷見附公園	12月7日[月] ▼ 12月17日[木]
第8回	2027年 1月22日[金]	新宿山ノ手七福神をめぐる、年中福集め [会場]四谷特別出張所前 [ゴール]白銀公園	2027年 1月7日[木] ▼ 1月21日[木]
第9回	2027年 2月26日[金]	ウォーキングマスター特別回 [会場]新宿中央公園 [ゴール]ウォーキングマスター養成講座内で企画	2月8日[月] ▼ 2月25日[木]
第10回	2027年 3月26日[金]	哲学堂公園から落合文士村をめぐる [会場]落合第二地域センター2階大会議室A・B [ゴール]中井駅(ガード下)	3月8日[月] ▼ 3月25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。

氏名			生年月日
住所	<input type="checkbox"/> 区内 <input type="checkbox"/> 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。※各回定員がございます。予めご了承ください。
お申込みに際しご提供いただく個人情報は、当日の受付・運営、中止等あった場合の連絡、保険手続きにのみ使用いたします。

▼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

主催●新宿区 協力●NPO法人新宿区ウォーキング協会

事前申込み制
となります。