

令和6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
～歩くことから始まる健康スタイル～



対象
どなたでも

先着
30名
(第4・6・7・9回)
は60名

参加費
無料^{*}

^{*}第4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**

第1回 2024年4月26日[金]

山手線内最高峰と
漱石山房記念館をめぐる

- 申込み期間 - 4月8日[月] ▶ 4月25日[木]

第2回 2024年5月24日[金]

自然豊かで芸術の香りが
漂う落合を訪ねる

- 申込み期間 - 5月7日[火] ▶ 5月23日[木]

第3回 2024年6月28日[金]

哲学堂公園から
落合文士村をめぐる

- 申込み期間 - 6月7日[金] ▶ 6月27日[木]

第4回 2024年9月27日[金]

新宿御苑特別回

- 申込み期間 - 9月9日[月] ▶ 9月26日[木]

第5回 2024年10月25日[金]

「温故知しん!じゅく散歩」
学芸員と三記念館を巡る特別回

- 申込み期間 - 10月7日[月] ▶ 10月24日[木]

第6回 2024年11月22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

- 申込み期間 - 11月7日[木] ▶ 11月21日[木]

第7回 2025年1月24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

- 申込み期間 - 1月7日[火] ▶ 1月23日[木]

第8回 2025年2月28日[金]

伝説の地から
大都会のオアシスへ

- 申込み期間 - 2月7日[金] ▶ 2月27日[木]

第9回 2025年3月28日[金]

ウォーキングマスター
養成講座特別回

- 申込み期間 - 3月7日[金] ▶ 3月27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。

▼申込み・お問合せはコチラ▼

事前申込み制
となります。

どなたでも無料でご参加いただけます
(第4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4・6・7・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	2024年 4月26日[金]	山手線内最高峰と漱石山房記念館をめぐる [会場] 若松地域センター2階第2集会室 [ゴール] 早稲田公園	4月8日[月] ▼ 4月25日[木]
第2回	2024年 5月24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1集会室A [ゴール] せせらぎの里公園	5月7日[火] ▼ 5月23日[木]
第3回	2024年 6月28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 [ゴール] 中井駅(ガード下)	6月7日[金] ▼ 6月27日[木]
第4回	2024年 9月27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	9月9日[月] ▼ 9月26日[木]
第5回	2024年 10月25日[金]	「温故知しん!じゅく散歩」学芸員と三記念館を巡る特別回 [会場] 目白駅 [ゴール] 中井駅	10月7日[月] ▼ 10月24日[木]
第6回	2024年 11月22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7日[木] ▼ 11月21日[木]
第7回	2025年 1月24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Aゲート(千駄ヶ谷門)前 [ゴール] 四谷見附公園	1月7日[火] ▼ 1月23日[木]
第8回	2025年 2月28日[金]	伝説の地から大都会のオアシスへ [会場] 大久保地域センター3階会議室A [ゴール] 新宿中央公園	2月7日[金] ▼ 2月27日[木]
第9回	2025年 3月28日[金]	ウォーキングマスター養成講座特別回 [会場] 清水川橋公園 [ゴール] ウォーキングマスターが企画	3月7日[金] ▼ 3月27日[木]

受付 9:15~9:30

開始 9:30 / 解散 12:30頃

雨天決行

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でお申し込みください。

事前申込み制
となります。

氏名		年齢	
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。

▼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