

東京都弘済会の 駒沢公園歩こう会 に入会しませんか！

運動不足を感じていても、本格的にスポーツを始めるのはなかなかハードルが高いもの。
まずは、お散歩感覚の「ウォーキング」から始めてみませんか！

駒沢公園歩こう会は、当会が公益事業の一環として、都民の皆様の健康づくりのお手伝いが出来ればとの趣旨で行っています。

実施日：毎月第1土曜日と第3水曜日

ただし、1月は第2土曜日と第4水曜日に実施、7・8月はお休みします。

受付：開催日の8：30～11：30、陸上競技場Dゲート脇で行っています。

駒沢公園内の遊歩道は一周すると約2kmになります。それを各人の体力に合わせて回っていただきます。その回った回数で距離を加算して記録しながら、東海道53次(東海道を踏破後は中山道)を京都まで歩いてみようというものです。

歩いた距離に応じて各宿場を通過するごとに、広重が描いた東海道53次の版画カードを1枚ずつ差し上げています。また京都到達時には別途記念品が出ることになっています。

この会の特徴は、楽しく、マイペースで、継続することがモットーとなっています。

趣旨にご賛同いただき、是非ご参加ください。

入会に当たっては、入会金500円(事務手数料として)が必要ですが、年会費等はありません。

参加にあたっての注意事項

- ★歩き始める前に陸上競技場Dゲート脇の受付で参加の登録を済ませ、終了後11：30までに再度受付で会員証に記録を済ませてください。
- ★参加される時は、必ず「会員証」をご持参ください。
- ★着替えをする場所がありませんので、あらかじめ歩きやすい服装で参加してください。
- ★「歩こう会」は台風や積雪などでウォーキングに危険がない限り、晴雨に関わらず実施しています。(当会のホームページをご確認ください。)

＜この事業は次のような団体等から後援を受けて実施しています＞

公益財団法人	東京都スポーツ文化事業団
公益財団法人	世田谷区スポーツ振興財団
一般社団法人	東京都レクリエーション協会



【版画カード】

【主催】

〈お問合せ先〉

一般財団法人 東京都弘済会

公益事業課 駒沢歩こう会 担当

〒104-0043 東京都中央区湊 1-12-11

TEL 03-3551-1101

FAX 03-3551-0678