

平成29年度麻生スポーツセンター健康ウォーク予定表

定員
先着50名

麻生スポーツセンター主催で実施する「健康ウォーク」予定表です。
普段あまり歩かない方、運動不足の方大歓迎!! 麻生区の景観を楽しみながら楽しく歩きましょう!!

■要事前予約(TELまたは施設窓口) ■参加料100円 ■共催:あさおウォーキング委員会

回	月	日	曜日	コース・距離	集合場所・時間	解散場所・時間	受付
1	4	12	水	公園巡りコース(5km) 新緑と自然に恵まれたコースです。 雰囲気の違った6つの公園と3つの神社を訪れます。 早春の草花や山桜、ツツジ等にも出会え、森林浴も楽しめます。	麻生 スポーツ センター 9:30	王禅寺 ふるさと公園 12:00	3/1 9:00~
2	5	11	木	緑の公園と麻生川を歩くコース(5km) 緑と自然に恵まれたコースです。 春先から8月頃まで鶯の声を 聞くことができます。	〃	隠れ谷公園 12:00	4/1 9:00~
3	6	26	月	柿生の里めぐり(4.8km) 美山台公園から、おっこし山、アジサイで 名高い浄慶寺と柿生の里をめぐります。 豊かな自然に囲まれたコースです。	〃	山口 白山公園 12:00	5/1 9:00~
4	9	28	木	尾根道をめけて黒川へ(5km) 警察署を経て山あいの小径へ入ります。 麻生と稲城の境界の尾根道を歩き見晴し展望台で小休止。 富士山や丹沢山系が展望できるコースです。	〃	黒川駅 12:00	8/1 9:00~
5	10	18	水	とび地岡上まるかじり(5km) 「農ある風景の保全」地、岡上の 貴重な斜面緑地と営農団地の景観は見事。 美味しい空気と目に優しい緑のコースです。	鶴川駅 9:30	鶴川駅 12:00	9/1 9:00~
6	11	30	木	黒川からよこやまの道へ(5.5km) 汁守神社を経て里山の小径を進みます。 黒川ののどかな風景と豊かな自然をたんのう できる魅力あふれるコースです。	黒川駅 (北口) 9:30	黒川駅 (南口) 12:00	10/1 9:00~
7	2	21	水	片平の緑地めぐり(5km) 片平・五月台の静かな公園と緑に覆われた 緑地を散策します。木漏れ日の林道や 麻生川の桜など魅力あふれるコースです。	麻生 スポーツ センター 9:30	山口 白山公園 12:00	1/4 9:00~
8	3	27	火	多摩美コース(5km) 読売ランド前駅から多摩自然遊歩道に入ります。 雑木林に囲まれ鶯の声を聞きながら森林浴。 やや坂道が多い健脚向けのコースです。	〃	よみうり ランド 12:00	2/1 9:00~

【申込方法】お電話またはスポーツセンター窓口で先着順で受け付けます(予約制)

【参加料】お一人100円(保険料込み)

【持ち物】飲み物、タオル、帽子、(雨具)、歩きやすい服装と靴でご参加ください。

【その他】
●雨天の場合、原則的に中止となります(延期なし)。
小雨等、当日の天候が怪しい場合は8:30以降にご連絡ください。
●日程・コース等が変更になる場合がございます。

【お問合せ・お申し込み】
麻生スポーツセンター
TEL 044-951-1234
川崎市麻生区上麻生3-6-1

ウォーキングをはじめる前に・・・

ご参加いただく前に以下の注意事項をよくお読みください。

楽しく元気にウォーキングしましょう。

- ① ウォーキングコースは、一部歩道がない場所や交通量が多い場所があります。
列は広がらず、先導者に従って歩いてください。
事故なく楽しいウォーキングを心がけましょう。
- ② コース途中にトイレや休憩をするポイントが数か所あります。
気分が悪くなったり、何かあれば早めにスタッフに声をかけてください。
※体調は、その時々で変わります。「いつもと違う」と感じたら無理はしないでください。
- ③ 水分補給は適宜行ってください。
※日傘の使用は、他の方に迷惑になりますので控えてください。

★★上記のことに留意して自己管理での参加をお願いします★★

歩く前に、まず水分補給を!!

■主催：麻生スポーツセンター

■共催：あさおウォーキング委員会