

第31回

ウォーキングイベント



正しい歩き方を学んで、健康づくりを楽しみましょう！

開催日：2019年 3月24日（日）

集合場所：JR東京駅丸の内中央口広場

集合時間： 9時00分

参加費：会員無料、一般参加500円（中学生以下300円）

コース：東京駅～皇居桔梗門～皇居桜田門～
千鳥ヶ淵公園～北の丸公園～神保町～
御茶ノ水駅前

（※コース：裏面参照）

■注意事項

- ・一般道の歩道を歩きます。信号・標識を守るなど、交通ルールを守りましょう。
- ・こまめに水分補給を行うとともに、体調管理はご自身の責任でお願いします。
- ・歩行喫煙や吸殻のポイ捨てなど、迷惑行為はやめましょう。
- ・本イベントの参加者は、(一社)日本ウォーキング協会傷害福祉制度(傷害保険)の補償が受けられます。
(※補償範囲は、本イベントに参加するために、自宅を出てから自宅に戻るまでが対象です)※詳しくは事務局まで

- ① 9:10 人数確認、準備体操
- ② 9:20 ウォーキングへ出発(約7.8km)

東京駅スタート

- | | | |
|-------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1.0km | 皇居桔梗門 |  |
| 1.5km | 皇居桜田門 | |
| 1.2km | 千鳥ヶ淵公園 |  |
| 1.7km | 北の丸公園 |  |
| 1.4km | 神保町 | |
| 1.0km | 御茶ノ水駅前ゴール | |

- ③ 11:40 クールダウンストレッチ
その後解散

※コースは、状況により変更になる場合があります

- ※ 動きやすい服装で、ザック・飲み物等は各自ご用意ください！
- ※ 参加の皆様が当日撮影されたお写真は、当協会facebookに掲載可能です！
ご希望の方は事務局までご遠慮なくお申し付けください。

※ 小雨決行