

第32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 4月28日（日）

集合場所：南千住駅東口交番前広場

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：南千住交番前広場～水神大橋～

セイコーミュージアム～長命寺～牛嶋神社～

東京スカイツリー前広場

（※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6.0km)

南千住交番広場スタート

水神大橋

2.7km セイコーミュージアム(見学)  

1.1km 長命寺

1.1km 牛嶋神社

1.2km 東京スカイツリー前広場(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