

第35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 7月28日（日）

集合場所：千代田線明治神宮前駅出口2 地上出た所
（JR原宿駅表参道口を出た所）

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：明治神宮前駅（神宮橋）～明治神宮～
代々木公園～代々木公園駅

（※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7.0km)

明治神宮前駅(神宮橋)スタート

2.5km 明治神宮内文化館



1.0km 明治神宮出口

2.0km 代々木公園



1.3km 代々木公園駅

③ 11:45 クールダウン後現地解散

※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