

第45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：2021年 4月25日（日）

集合場所：町屋ドンキホーテ前（尾竹橋ふもと）

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：千住エリアの川辺巡り

（荒川河川敷～墨田川の川辺）

（※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 9:00 町屋ドンキホーテ前集合  
準備体操

② 9:30 ウォーキングに出発(約8Km)

ドンキホーテ



荒川河川敷



堀切駅



墨田川遊歩道



千住大橋駅



千住桜木公園



ドンキホーテ(ゴール、クールダウン)

※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、当協会ホームページに掲載可能です！  
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