

美しく歩く 健康維持 そしてスポーツ的に野山をトレックするなど  
目的に合った歩行活用学 **Active walk**

ウォーキングの楽しさを体感 JWA「ウォーキングスクール」

## 健康スポーツウォーク皇居周辺 2020

A 美しく歩こう	土曜日	6月6日			約5キロ	東御苑
	水曜日	3月4日	4月15日	11月11日		
B インターバル	水曜日	7月1日	9月2日		約7キロ	外周
C 里山を目指そう	水曜日	5月20日	10月14日	12月2日	約8キロ	街歩き

屋外でストレッチ&ウォーキング後、室内にて足のケア（クールダウン）A～Cどこからでも参加可能です。

- 集 合 千代田区役所前
- 時 間 受付9時45分（10時北の丸公園に移動します）
- 交 通 九段下駅 6番・4番出口 徒歩約5分 [東京メトロ東西線、半蔵門線、都営新宿線]
- 参加費 千代田区在住及び在勤 1,000円  
JWA 個人正会員・個人維持会員 1,000円…入会はお問合せ下さい。  
一般参加者 2,000円
- 申 込 別紙申込書に記入しFAX下さい。  
メールでのお申し込みは右記にアクセス下さい。 <https://www.walking.or.jp/school/>
- 予 約 各月の予約3ヶ月前から、7日前まで受付（土日祝・年末年始・夏季休暇除く）
- 募 集 20名（申込順）※満席の場合のみお電話でご連絡いたします。
- 通 知 参加ご案内のハガキを開催1週間前頃に送付します。（当日ご持参下さい）
- 昼 食 弁当持参、レストランを利用できる場合は予約者にハガキで通知いたします。
- 持 物 参加費、飲料、運動しやすい服装と靴（紐タイプ）タオル、雨具適宜、健康保険証  
[集合場所には手荷物の預かり所はございませんので手荷物を軽くしてご参加下さい]
- 解 散 15時頃 A・Cコース：千代田区立スポーツセンターゴール予定 [JR神田駅又は地下鉄大手町まで徒歩約5分]  
Bコース：千代田区立九段生涯学習館ゴール予定 [地下鉄九段下駅まで徒歩約1分]
- 免責範囲 参加者は事前に健康診断を受けるなど、万全な健康管理のもとに参加して下さい。  
万一事故発生が発生した場合、主催者応急措置以外の責任は負いませんのでご了承下さい。申込者は主催者の傷害福祉制度に加入しています。万が一の場合の補償は入院1日4千円、通院1日2千円、死亡500万円です。傷害福祉制度料は、参加費の中から徴収させて頂いております。<制度適用範囲>当日参加費を徴収しますので受付からゴールまでが対象となります。



■個人情報について 主催者は個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法等を順守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。

2019スクール受講風景



教室参加中の映像・写真・記事などに関するTV・雑誌・インターネット等への掲載権と肖像権は全て主催者に属します。

年1～2回 高尾山や奥多摩等の里山歩き「ふれあいウォーク」を実施しています。広報はしておりませんので参加時にお問合せ下さい。

講師：日本ウォーキング協会 専門講師・健康ウォーキング指導士・歩育コーチ及び主席・主任・公認ウォーキング指導員のいずれか2名が担当いたします。

お問合先

主催 一般社団法人 日本ウォーキング協会  
〒113-8530 東京都文京区湯島1-2-4 神田セントビル JWAウォーキングスクール係  
TEL03-5256-7853(平日9:30～17:00) FAX03-5256-7856 普及活動事業部 西田富美子

後援 千代田区 千代田区観光協会