



健康日本21

JWA月例ウオーク

スマートライフプロジェクト 健康寿命をのばそう

どなたでも参加できます。

月例Walking Card

9回ご参加いただいた方は、
1回分が無料でご参加できます。

平成30年7月11日（水） 神田明神から皇居一周ウオーク

集合場所 神田明神境内 JR御茶ノ水駅から徒歩5分
集合時間 9時30分（スタート10時00分）
コース 約10km
神田明神（スタート）～小川町～九段下～千鳥ヶ淵～桜田門～大手町～
将門の首塚～日本橋～神田駅前～昌平橋～神田明神（ゴール）

平成30年9月12日（水） 日比谷公園から芝浦ウオーターフロントを歩く

集合場所 日比谷公園健康広場 JR有楽町駅から徒歩10分
集合時間 9時30分（スタート10時00分）
コース 約10km
日比谷公園健康広場（スタート）～東銀座～旧新橋駅舎～イタリア公園～竹芝栈橋
～日の出栈橋～埠頭公園～五色橋～浜路橋～芝浦中央公園～品川駅（ゴール）

平成30年10月10日（水） 秋の武蔵野を歩く

集合場所 井の頭恩賜公園 野外ステージ前 JR、井の頭線 吉祥寺駅から徒歩10分
集合時間 9時30分（スタート10時00分）
コース 約12km
井の頭恩賜公園（スタート）～千川上水遊歩道～都立武蔵野中央公園～石橋供養塔
～仙川上水清流復活記念碑～古瀬公園～かえで通り～千本イチョウ～
観音院の阿弥陀如来像～JR、西武線・武蔵境駅（ゴール）

平成30年11月14日（水） 都内・秋の紅葉を歩くコース

集合場所 代々木公園・原宿門前 JR、メトロ原宿駅から徒歩5分
集合時間 9時30分（スタート10時00分）
コース 約10km
代々木公園（スタート）～春の小川の碑～明治神宮宝物殿～明治通り
～四季の道～島崎藤村旧居跡～小泉八雲の碑～戸山公園～おとめ公園～
切手博物館～JR目白駅（ゴール）

平成30年12月12日（水） 新豊洲市場を観に行こう

集合場所 豊洲公園広場 メトロ豊洲駅から徒歩7分
集合時間 9時30分（スタート10時00分）
コース 約10km
豊洲公園（スタート）～豊洲西小前～東雲橋～かえつ学園西
～東京ビックサイト～有明テニスの森～豊洲市場前公園～
豊洲市場（見学）～豊洲公園（ゴール）

※各例会のコースは、交通状況や下見等により変更する場合があります。 荒天以外歩きます。
※Walking Card を発行します。（参加回数により、参加無料特典があります。）

■ 参加費 JWA正会員 300円 JWA維持会員／他協会員 400円 一般 500円
■ 歩行形態 団体歩行 ■ 日本市民スポーツ連盟認定大会

一般社団法人 日本ウオーキング協会 担当 吉見・深見・田実

TEL 03-5256-7855 FAX 03-5256-7856