



健康日本21

JWA月例ウォーク

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1月10日（水） 初春 谷中七福神を廻るコース

集合場所 上野恩賜公園ポケット広場 JR上野公園口から3分
集合時間 9時30分（スタート10時00分）
コース 約10km
上野恩賜公園ポケット広場（スタート）～寛永寺（弁財天）～護国院（大黒天）
～天王寺（毘沙門天）～長安寺（寿老人）～谷中銀座～修正院（布袋尊）～青雲寺（恵比寿）
～東覚寺（福祿寿）～田端駅（ゴール）

平成30年2月14日（水） 都心 東京タワー・六本木ヒルズ・ミッドタウン・赤坂を歩く

集合場所 旧浜離宮恩賜庭園入口前 JR浜松町 北口から3分
集合時間 9時30分（スタート10時00分）
コース 約10km
浜松町恩賜公園（スタート）～東京タワー～ロシア大使館～けやき坂
～六本木ヒルズ～国立新美術館～乃木神社～ミッドタウン～勝海舟住居跡
～赤坂サカス～弁慶橋～四ツ谷駅（ゴール）

平成30年3月14日（水） 2020年オリンピックマラソンコースを歩く 第1回千駄ヶ谷から日比谷公園まで

集合場所 千駄ヶ谷駅前 都体育館前 JR千駄ヶ谷駅前
集合時間 9時30分（スタート10時00分）
コース 約10km
千駄ヶ谷駅前 都体育館前（スタート）～新国立競技場前～信濃町
～四谷三丁目～四谷～市ヶ谷～飯田橋～水道橋～皇居前～日比谷公園健康広場（ゴール）

平成30年4月11日（水） 桜の武蔵野公園と野川の桜並木を歩くコース

集合場所 東小金井駅 栗山公園 JR東小金井駅から約8分
集合時間 9時30分（スタート10時00分）
コース 約10km
東小金井・栗山公園（スタート）～武蔵野公園～野川公園～桜並木を歩く
～神代植物公園～調布駅（ゴール）

平成30年5月9日（水） 恵比寿ガーデンヒルズから麻布十番商店街を歩くコース

集合場所 アメリカ橋公園 JR恵比寿駅からガーデンヒルズに向かい約10分
集合時間 9時30分（スタート10時00分）
コース 約10km
恵比寿アメリカ橋公園（スタート）～麻布十番～赤坂アークヒルズ
～アメリカ大使館前～新橋駅（ゴール）

平成30年6月13日（水） 2020年オリンピックマラソンコースを歩く 第2回日比谷公園から日本橋まで

集合場所 日比谷公園健康広場 JR 有楽町 8分 営団 日比谷駅 3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）～愛宕神社、NHK放送博物館
～芝公園～増上寺～大門～新橋～築地本願寺～銀座～日本橋（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 日本ウォーキング協会 担当:吉見・深見・田実

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