

多摩市に住民登録のある方なら、

どなたでも参加できます。

休憩を含めて1時間半～2時間弱程度（初心者向け）のウォーキングです。
身近な地域の、知らなかった魅力を再発見できます！
原則、出発場所に戻って解散となりますが、別の場所で解散となる場合もあります。

予約不要！

当日直接集合場所へ

ウォーキングの様子は
こちらをご覧ください



令和7年度日程

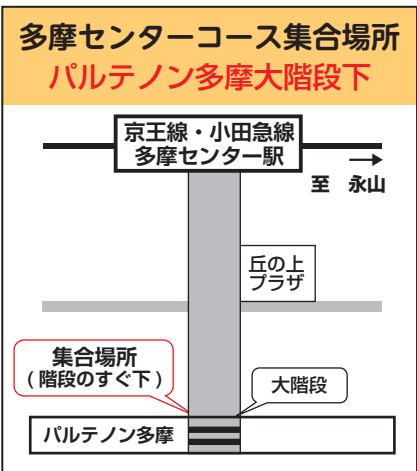
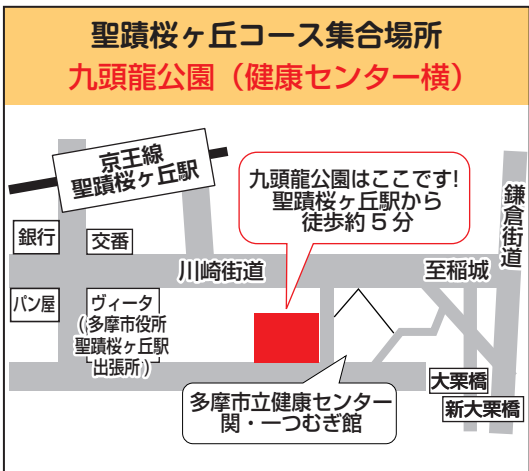
【令和7年3月1日現在】

コース	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
永山コース 第1火曜日	1	お休み	3	7月8月は お休み		2	7	4	2	6	3	3
聖蹟桜ヶ丘コース 第2火曜日	8	13	10			9	14	11	9	13	10	10
多摩センターコース 第3火曜日	15	20	17			16	21	18	16	20	17	17

●時間：10:00～12:00（受付 9:45～）

●持ち物：飲み物・帽子・雨具（傘は不可）

●注意事項：歩きやすい服装と運動靴で。
ウォーキングポール持参可（試行）。日傘・雨傘は原則禁止。



お天気に関する注意事項

- 雨天等の場合、最終的には、当日集合場所でスタッフが中止の判断をします。急な中止もありますのでご了承ください。
- 原則当日朝8時30分以降、健康センターへお問合せいただければ、実施・中止に関して、その時点で決まっていることについてお伝えします。（予報によっては前日の16時以降に決定している場合もあります）

熱中症についての注意事項

環境省が発表している、府中の暑さ指数（WBGT）が28以上の場合、熱中症予防のため中止となります。

府中の暑さ指数の確認は
こちらから
（9時と12時をご確認ください）
※環境省熱中症予防情報サイト



地区主催行事の申し込みについて

- 多摩市に住民登録のある方が対象（どの主催地区の活動でもお申込みいただけます。）
- 事前申し込みなく当日いらした場合は、ご参加いただけませんので、ご了承ください。

日時・内容等変更することもあります。たま広報でご確認ください

W・・・ウォーキング 体・・・ヨガ・ストレッチ等 料・・・料理

事前申込み必要！！

申し込み開始日の

午前9時から、電話で健康推進課
（042-376-9139）へ

月	日	曜日	行事	※主催地区	広報掲載	申し込み開始日
4	4	金	W 片倉城跡公園と小比企町の畑道を歩く	③	3/20	3/24
	4	金	W 尾根緑道お花見ウォーキング	⑤	3/20	3/24
5	8	木	W 家康公御尊檀御成道の一里塚をたどり咲き競う春のバラ広場へ	⑥	4/20	4/22
	16	金	W 歴史を訪ねる国分寺寺院跡	①	4/20	4/22
	19	月	体 初級タヒチアンエクササイズ・ポリネシア音楽と共に	⑥	5/5	5/7
	23	金	W 木々の色どりや通る風を目と香りで楽しんで歩く	②	5/5	5/7
	23	金	W 動物と楽しくふれあうウォーキング「多摩動物公園」	④	5/5	5/7
6	18	水	体 腰痛・膝痛 改善体操	②	5/20	5/22
	19	木	体 スポーツ吹矢	①	5/20	5/22
	24	火	体 基礎からヨーガを学んでみよう	⑥	6/5	6/9
7	4	金	体 初心者太極拳 男性も女性もゆっくり筋肉を動かし血流促進	⑤	6/20	6/23
	8	火	料 夏のおもてなし料理～薬膳料理で暑さに負けない体づくり～	④	6/20	6/23
9	17	水	料 男の料理	①	8/20	8/22
	19	金	体 骨盤ストレッチ 男性も女性も骨盤のゆがみを整えて内臓機能も正常に！	⑤	9/5	9/8
10	16	木	W 青柳崖線に沿って「はけの道」ウォーク	①	9/20	9/22
	22	水	体 人気の Maki ストレッチ	②	10/5	10/7
	24	金	W 小田急多摩線の沿線を探り森林浴を楽しむ	③	10/5	10/7
12	3	水	料 男の料理	②	11/5	11/7
	5	金	W 初冬の尾根歩き	⑤	11/20	11/25
1	9	金	W 初春の八王子七福神巡り	③	12/20	12/22
	15	木	W 小正月ウォーキング 黄金色に咲き誇る蜷梅の香りと白銀の富士山	⑥	12/20	12/22
2	29	木	W 初春の都立小宮公園を歩く	①	1/1	1/5
	6	金	W 下河原緑道ウォーキング	⑤	1/20	1/22
3	7	土	体 健康エクササイズ～健康は正しい姿勢から～	④	1/20	1/22
	13	金	体 楽しいヨガ講習会	⑤	1/20	1/22
3	9	月	W 香りの春を感じながらゆっくりと歩く	②	2/20	2/24
	24	火	W 野川の桜ウォーキング	①	3/5	3/9
	27	金	W 歴史あふれる神社・城址公園と四季折々の草花を愛でる	③	3/5	3/9

※主催地区について

- ①関戸・一ノ宮・桜ヶ丘 ②連光寺・聖ヶ丘 ③和田・愛宕・東寺方・落川・百草 ④諏訪・永山・馬引沢
- ⑤貝取・豊ヶ丘・乞田 ⑥落合・南野・鶴牧・中沢・山王下

★各地区の推進員が活動を企画しています。ご参加の方はどの地区の活動でもお申込みいただけます。

〈ウォーキングポールについて〉

これまで、集団で安全にウォーキングをする観点から、ウォーキングポールの使用を見合わせていましたが、「ポールを使えば安心して歩ける」との声にお応えして、ポール利用に向けた取り組みを進めています。R7年度については試行として、次のように定めています。

月例ウォーキング：ウォーキングポール使用可。
地区主催ウォーキング：ウォーキングポール使用可。

ただしコースによって使用できない場合があります。各広報をご参照ください（1本杖の利用は可能です）。

※いずれの場合もノルディックポール（先が斜めのもの）は利用ができませんのでご注意ください。



ウォーキングポール ノルディックポール