

第21回 多摩さわやかウォーキング大会

開催日

令和8年11月23日（月・祝）

健康ポイント対象イベントです

- ◇開会時間 9時（集合・受付開始 8時45分）時間厳守
* 天候が不安定な場合、健康推進課へ当日7時以降に問い合わせ
- ◇集合場所 多摩中央公園 大芝生広場 東側
多摩センター駅から徒歩10分
- ◇対象 小学生以上の多摩市在住・在勤・在学の方
（小学生は要保護者同伴・一人で歩行できる方）
- ◇定員 180名（5キロ・8キロ・14キロの3コース 各60名）
- ◇持ち物・服装 飲み物・帽子・雨具（傘は不可）
動きやすい服装・履き慣れた運動靴で
* 14キロコース参加者は、昼食・敷物も持参して下さい
ウォーキングポール使用可（ノルディックポール使用不可）
- ◇申込み 下記に電話・FAX・WEBで10月22日（木）9:00～
※申込先着順
多摩市立健康センター（健康推進課）
☎042-376-9139 FAX 042-371-1235

健康づくり推進員が
作成した案内動画です

案内動画



参加申込



主催:多摩市健康づくり推進員協議会



見どころ満載！体力に合わせて、選べる3コース

3コース地図



集合：多摩中央公園



◇9:00 開会式

◇9:30 出発

◇到着時間

前後する可能性があります。下記の各コースをご参照ください。

5km

パブリックアートめぐりと
中沢池公園散策

短



スタート：中央公園 大芝生広場

↓
鶴牧東公園

↓
ガリバー山

↓
鶴牧西公園

↓
中沢池公園

ゴール：中央公園自由広場11:30頃解散

8km

松が谷・愛宕緑道と
いろは坂を歩く

中



スタート：中央公園 大芝生広場

↓
松が谷トンネル頂上

↓
大塚東公園

↓
稲荷塚古墳

↓
いろは坂

ゴール：九頭龍公園12:30頃解散

14km

秋色の歴史もめぐるロングウォーク
～日本一長い遊歩道～

長



スタート：中央公園 大芝生広場

↓
一本杉公園 スダジイ

↓
よこやまの道

↓
都立桜ヶ丘公園(昼食)

↓
鳥見台

ゴール：ろくせが公園14:30頃解散

多摩市立健康センター ☎:042-376-9139 FAX:042-371-1235

メモ欄：ご自身がお申し込みいただいたコースに○をつけて、お役立てください。

短・中・長 距離コース