

# 月例ウォーキング

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。**

**予約不要!**  
当日直接集合場所へ

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。

ウォーキングの様子は  
こちらをご覧ください

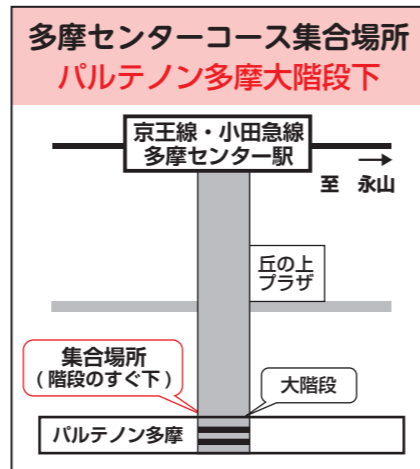
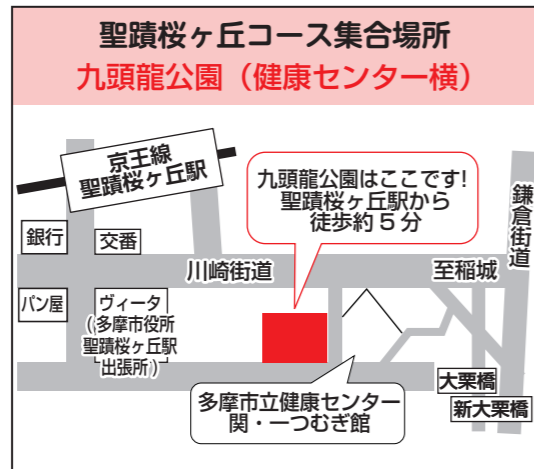
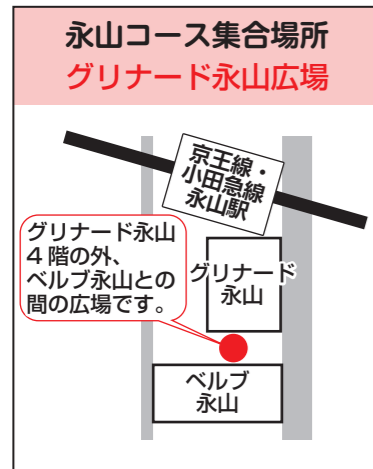


## 令和8年度日程

【令和8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	7	お休み	2	7月8月は お休み		1	6	お休み	1	5	2	2
聖蹟桜ヶ丘コース 第2 火曜日	14	12	9			8	13	10	8	12	9	9
多摩センターコース 第3 火曜日	21	19	16			15	20	17	15	19	16	16

- 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。  
日傘・雨傘、ノルディックポールは原則禁止。



### 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。
- ・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以上の場合は、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



# 地区主催行事予定

## 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。
- 同一広報掲載のウォーキングの申し込みは、1つまで。
- 日時・内容等変更する場合があります。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	2	木	W 尾根緑道お花見ウォーキング	⑤	3/20	3/23
	3	金	W 片倉城跡公園と小比企町の畑道を歩く	③	3/20	3/23
5	15	金	W 歴史を訪ねる国分寺寺院跡	①	4/20	4/22
	22	金	W 小田急線の緑を楽しむ	②	5/5	5/7
	22	金	W 動物と楽しく触れ合ウォーキング「多摩動物公園」	④	5/5	5/7
6	10	水	体 運動、筋トレによる健康寿命、認知力アップ及びフレイル予防	①	5/20	5/22
	15	月	体 腰痛・膝痛 改善体操	②	5/20	5/22
	15	月	体 「貯筋」簡単トレーニング&歩くための基礎代謝アップ運動	⑥	5/20	5/22
	20	土	体 筋力アップで若返り講座	③	6/5	6/8
7	7	火	料 おもてなし料理～食事、暑さに負けない体をつくろう!～	④	6/20	6/22
	17	金	体 初心者太極拳(入門+練功) 男性も女性もゆっくり筋肉を動かし血流促進	⑤	6/20	6/22
	21	火	体 基礎からヨガを学んでみよう! 体の気になるところはありませんか	⑥	7/5	7/7
9	7	月	体 初級タヒチアダンス・エクササイズ	⑥	8/20	8/24
	9	水	料 男の料理	①	8/20	8/24
	25	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	9/7
10	15	木	W 青柳岸線に沿って「はげの道」ウォーク	①	9/20	9/24
	23	金	W 小田急多摩線の沿線を巡り森林浴を楽しむ	③	10/5	10/7
	28	水	体 人気の Maki ストレッチ	②	10/5	10/7
	30	金	W 市政55周年記念歴史ウォーキング 縄文村～古墳群～武蔵一之宮	⑥	10/5	10/7
11	13	金	W 晩秋の奈良ばい谷戸の散策	⑤	10/20	10/22
12	2	水	料 男の料理	②	11/5	11/9
	4	金	W 初冬の森林ウォークを楽しもう	④	11/20	11/24
	10	木	W 望郷の防人が歩いた歴史街道 よこやまの道を唐木田から東へ	⑥	11/20	11/24
1	17	木	体 ピラティス入門(健康ストレッチ)	③	11/20	11/24
	8	金	W 初春の健幸祈願ウォーキング	③	12/20	12/22
	15	金	W 富士山を眺めて浅川沿いのウォーキング	⑤	12/20	12/22
2	28	木	W 初春の都立小宮公園を歩く	①	1/1	1/4
	6	土	体 健幸エクササイズ～健康づくりは正しい姿勢づくりから～	④	1/20	1/22
3	12	金	体 楽しいヨガ講習会	⑤	1/20	1/22
	12	金	W 春の香りを感じながら歩く	②	2/20	2/22
	23	火	W 花を見ながら歩く江戸時代から続く稲城の大丸用水	①	3/5	3/8

※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・唐木田・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〉

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検討していましたが、「ポールを使えば安心して歩ける」との声にお応えして、今年度から、ウォーキングポールの使用を可能とします。  
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は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