

2020年度「麻生スポーツセンター健康ウォーク予定表」

定員
先着20名

麻生スポーツセンター主催で実施する「健康ウォーク」予定表です。普段あまり歩かない方、運動不足の方大歓迎!! 麻生区の景観を楽しみながら楽しく歩きましょう!!

■要事前予約(TELまたは施設窓口) ■参加料100円 ■共催:あさおウォーキング委員会

新型コロナウイルスの発生により今年度の健康ウォークは5月スタートを皮切りに10月まで全て中止となりました。10月に入りようやく暑さも峠を越し、過ごしやすい季節になり再開する事となりました。再開にあたり長いブランクによる体力低下等も考慮し、コースの見直し・距離の短縮・定員数を変更して実施致します。

【参加される方は下記項目をご確認の上お申し込みください】

- ①当日、マスクまたはネックゲイダー(飛沫対策)を着用し、お越しください。
- ②手洗い・手指消毒など各自管理の下、実施ください。
- ③大声での会話等はおやめください。

◆以下の症状がある方はご参加をお控えください◆

- 風邪の症状がある方。
 - 発熱症状がある方(目安:37.5以上)※当日ご自宅で検温測定を行ってからお越しください。
 - 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがある方。
 - 咳・痰・胸部に不快感のある方。
 - 同居家族・身近な知人に感染が疑われる方。
- ※その他、糖尿病・心臓疾患・呼吸器疾患等の基礎疾患がある方、人工透析を受けている方免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方については、新型コロナウイルスに感染しますと重症化の可能性がありますので、ご自身の安全の為にしばらくの間、ご参加をお控えください。

開催日	予備日	コース・距離	集合場所・時間	解散場所・時間	受付
11/12 (木)	11/19 (木)	「片平・五月台公園めぐりコース」約4.5km 五月台・片平地区の緑豊かな公園、緑地を散策、麻生川のさくら並木も素敵です。	麻生スポーツセンター (山口白山公園) 9:10~9:30	隠れ谷公園 11:30予定	10/20 9:00
12/14 (月)	12/21 (月)	「森林浴コース」約4.5km 片平川を渡り川崎フロンターレのグラウンドを抜け栗木緑地の尾根道に入ります。木漏れ日の森林浴コースです。	小田急線 栗平駅(北口) 9:10~9:30	黒川野外 青少年センター 11:30予定	11/1 9:00
1/12 (火)	1/19 (火)	「黒川からよこやまの道へコース」約4.5km セレスモスを経て閉静な里山の小道を進みます。黒川の長閑な風景と豊かな自然を堪能しましょう。	小田急線 黒川駅(北口) 9:10~9:30	海道ひだまり 公園 11:30予定	12/1 9:00
3/10 (水)	3/17 (水)	「とび地岡上まるかじりコース」約5km 岡上の貴重な斜面緑地と営農団地の景観は見事です。おいしい空気と目に優しい緑のコースです。	小田急線 鶴川駅(北口) 9:10~9:30	小田急線 鶴川駅(北口) 11:30予定	2/1 9:00

スタッフはマスク着用・健康状態(検温測定)を確認した上で同行します。

【注意】 今後新型コロナウイルス感染状況によっては開催中止になる場合もございます。

【持ち物】 飲み物、タオル、帽子、マスク、(雨具)、歩きやすい服装と靴でご参加ください。

【備考】 ●雨天の場合、予備日に振替えます。
小雨等、当日の天候が怪しい場合は8:30以降にご連絡ください。
●日程・コース等が変更になる場合がございます。

【お問合せ・お申し込み】
麻生スポーツセンター
TEL 044-951-1234
川崎市麻生区上麻生3-6-1
小田急線新百合ヶ丘駅徒歩7分