

第111回

秋のすぎなみ区民歩こう会



名水「はだの」の湧水を訪ね

頭高山・渋沢丘陵から震生湖へのハイクが

丹沢山系を眺め丘陵の秋を満喫

開催日

2024年10月27日 日

コース

往復はバスを使用し、短いコース（8.5km）又は長いコース（11km）を選択できます。歩こう会スタッフと一緒に10名程度のグループで歩きます。

参加資格

区内在住、在勤、在学で全行程を歩ける小学4年生以上の方。（小学生は保護者同伴）

申込方法

ハガキ又はWebにて申込。参加費あります。詳細については、「裏面」をご覧ください。

問合せ先

（公財）杉並区スポーツ振興財団  
TEL 03-5305-6161（平日8時30分～17時15分）

【長いコース、短いコースともに起伏の大きいコースです】

コース標高グラフ



事前申込制

応募人数 200名



主催：公益財団法人杉並区スポーツ振興財団  
後援：杉並区  
主管：すぎなみ区民歩こう会実行委員会

# 募集要項

- 集合場所** 杉並区役所前（中杉通り側）午前7時10分 ※集合後バスにて移動します。
- 解散場所** 杉並区役所前（中杉通り側）午後5時～6時 【予定】
- 参加費** 3,600円（バス代、傷害保険料を含む）※参加費は当選後にお振込み下さい。
- 定員** 200名（抽選） ※10名程度のグループでスタッフと歩きます。
- 対象** 区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける小学4年生以上の方。  
（小学生は保護者同伴）
- 持ち物** 健康保険証・帽子・弁当・飲み物・雨具・敷物など。\*
- コース**

## 長いコース（ 11 km：5時間30分・昼食時間を含む）

渋沢公民館【スタート】→若竹の泉→頭高山→かりがねの松→畑の展望台→森の小径→栃窪スポーツ広場→渋沢丘陵→震生湖/福寿弁財天→白笹稻荷神社→まいまいの泉/南公民館→今泉名水桜公園(予定) 【ゴール】

## 短いコース（ 8.5 km：5時間・昼食時間を含む）

渋沢公民館【スタート】→若竹の泉→かりがねの松→畑の展望台→森の小径→栃窪スポーツ広場→渋沢丘陵→震生湖/福寿弁財天→白笹稻荷神社→まいまいの泉/南公民館→今泉名水桜公園(予定) 【ゴール】

### 申込方法

申込期間：9月15日（日）～9月30日（月）（必着）  
当選結果は10月8日（火）以降のお知らせになります。

### ハガキの場合

通常ハガキ（往復ハガキ使用不可）に「秋のすぎなみ区民歩こう会」とコース名（長い/短い）を明記の上、代表者に○を付けて、代表者の郵便番号、住所、電話番号と参加者全員（4名まで連記可）の氏名（フリガナ）・年齢・性別を必ず記入し、下記申込先へ。

（公財）杉並区スポーツ振興財団「区民歩こう会」  
〒166-0004杉並区阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階

### Web申込の場合

（公財）杉並区スポーツ振興財団ホームページ  
（<https://sports-suginami.resv.jp/>）より「ご予約サイト」へ。

### 問合せ先

TEL03-5305-6161（平日8時30分～17時15分）

### ハガキ記入例

秋のすぎなみ区民歩こう会

長いコース

スギナミ タロウ 55歳 男  
杉並 太郎

〒166-0004

杉並区阿佐谷南1-14-2  
090-〇△〇△-〇△〇△

スギナミ ハナコ 50歳 女  
杉並 花子

サイダン ジロウ 48歳 男  
財団 次郎

サイダン スギコ 45歳 女  
財団 杉子



※丹沢には吸血性ヒルのヤマビルが生息しています。被害を予防する為に、肌の露出を少なくし長袖、長ズボン、長いソックスの着用をおすすめします。

# 募集の際にお寄せいただいた個人情報について、当財団の事業実施の目的以外に使用することはありません。