

歩いて健康! 正しく理解! 大腸がん検診の大切さ

Tokyo健康ウォーク



Tokyo 10th Anniversary
健康ウォーク 2018

周辺のランドマーク

1 新井薬師 梅照院

徳川二代将軍秀忠の子・和子の方が失明した時、当薬師如来に祈願して治癒したことから、治眼薬師(ちがんやくし)と呼ばれています。毎月8のつく日には縁日が。
[住所] 中野区荒井5-3-5



2 哲学堂公園

東京都の名勝に指定されている文化財公園です。明治37年(1904)に哲学者の井上円了博士が、哲学をテーマに創設しました。
[住所] 中野区松が丘1-34-28



3 宝仙寺

中野区でも屈指の広大な寺院で、本尊の不動明王は奈良東大寺の開山で有名な良弁の作と伝えられています。寺院内には中野区指定有形文化財となっている文化財などが多くあります。
[住所] 中野区中央2-33-3



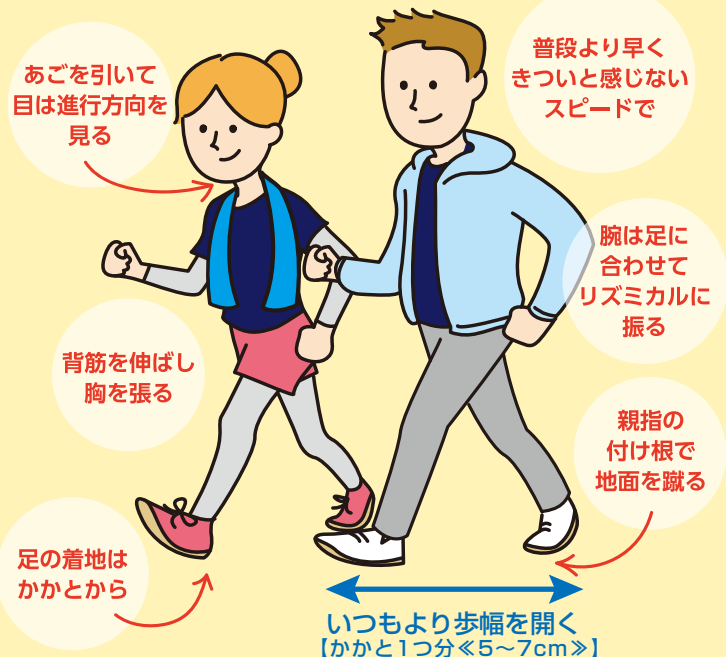
4 なかのZERO(もみじ山文化センター)

中野区の生涯学習・文化芸術活動の拠点となる施設です。コンサートや講演会に利用できる客席1,292席の大ホールや同507席の小ホール、多目的練習室や学習室、さらにプラネタリウムや生涯学習に関する情報の提供を行うコーナーもあります。
[住所] 中野区中野2-9-7



正しい姿勢を身につけて ウォーキングを楽しみましょう!

ウォーキングの前後は、ストレッチで全身の筋肉をほくして!
特にアキレス腱をしっかり伸ばして、ケガ防止&疲労回復を。



2018年11月11日(日)に
開催しました。
多くの皆様にご参加いただき、
ありがとうございました。

[主催] 東京都 BRAVE CIRCLE NPO法人プレイブサークル運営委員会
[後援] 厚生労働省、中野区、公益社団法人東京都医師会、公益社団法人東京都歯科医師会、公益社団法人東京都薬剤師会、公益財団法人日本対がん協会
[特別協賛] OLYMPUS オリンパス株式会社、栄研化学株式会社
[協力] NPO法人東京都ウォーキング協会、公益財団法人東京都予防医学協会、ホットマン株式会社、雪印ヒースターク株式会社
本イベントはなかのまちめぐり博覧会2018に参加しています。

コースマップ

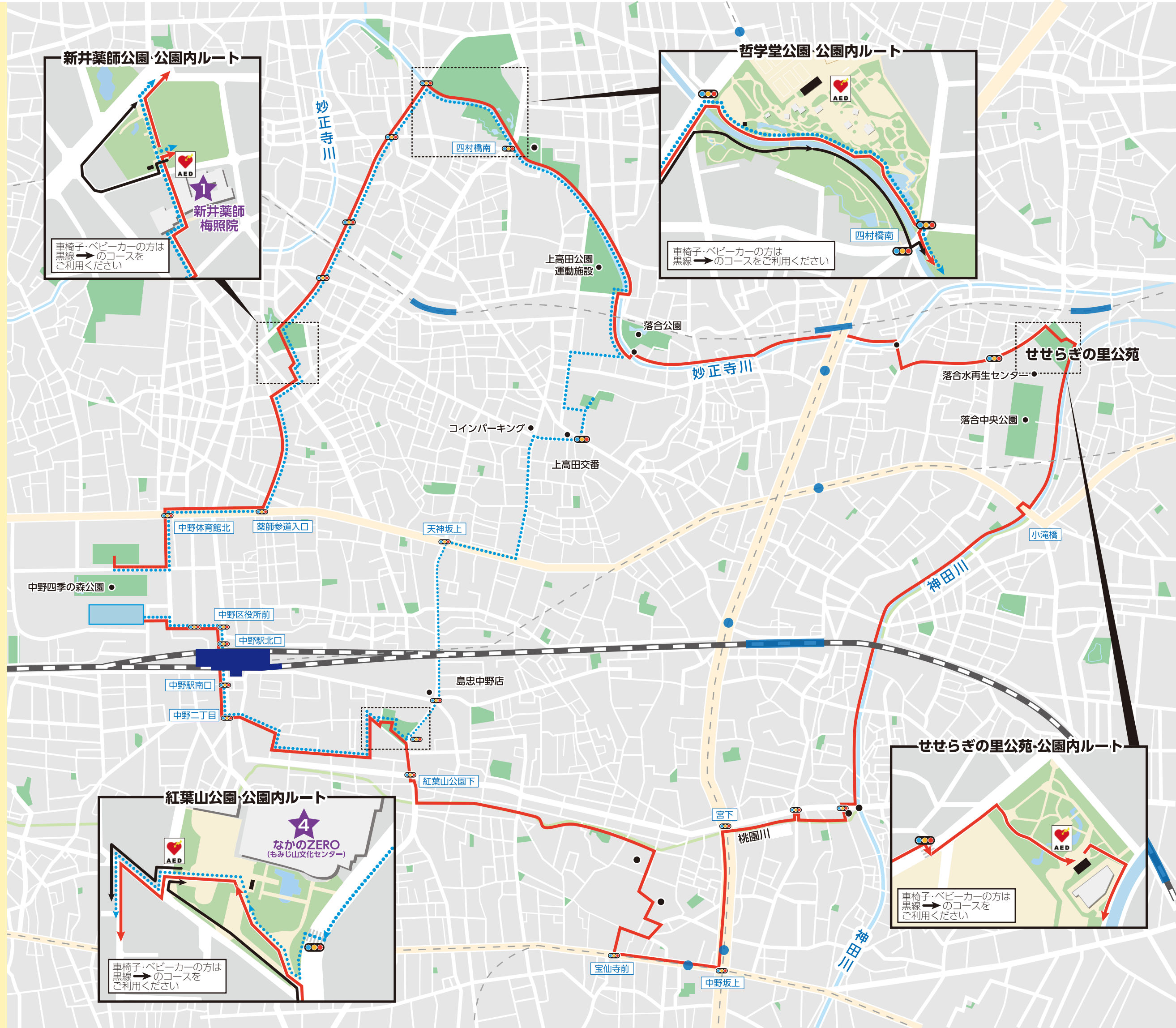
マップ内の表記について

11kmコース

- スタート
- 新井薬師公園
- せせらぎの里公園
- 宮前公園
- 紅葉山公園

6kmコース

- スタート
- 新井薬師公園
- 上高田台公園
- 紅葉山公園



新井薬師公園・公園内ルート

車椅子・ベビーカーの方は黒線→のコースをご利用ください

新井薬師 梅照院

哲学堂公園・公園内ルート

車椅子・ベビーカーの方は黒線→のコースをご利用ください

四村橋南

紅葉山公園・公園内ルート

4
なかのZERO
(もみじ山文化センター)

車椅子・ベビーカーの方は黒線→のコースをご利用ください

せせらぎの里公園・公園内ルート

車椅子・ベビーカーの方は黒線→のコースをご利用ください