

2020年10月3日(土) 11月14日(土)

2021年3月7日(土)

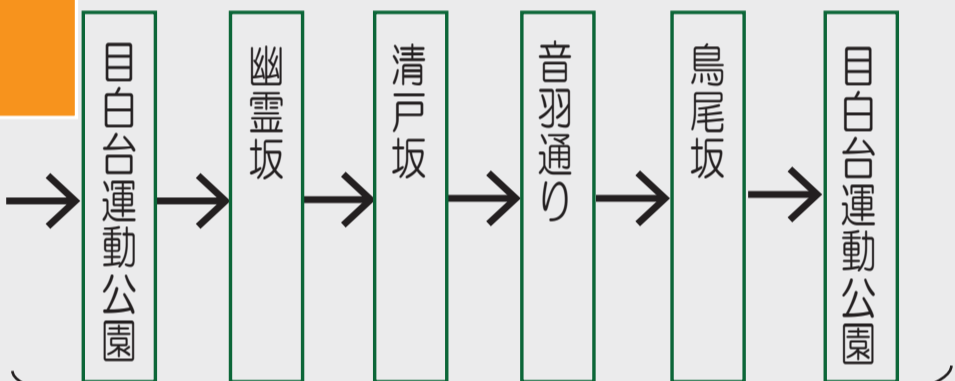
# 目白台坂道さんぽ

全3回

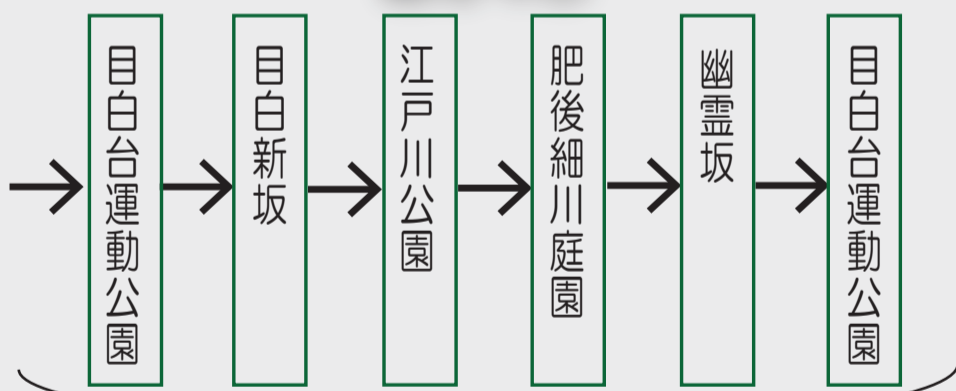
目白台運動公園を起終点として、目白台周辺のスポットに立ち寄りながら坂道を散歩します。

また坂道を歩くことによる健康増進につながる効果についてのプログラム講習を行います。

ルート案2  
基本コース(1.5時間・坂道2つ)  
歩行距離約6km  
運動強度6MeTs  
消費エネルギー360kcal



約6キロ



約4キロ

ルート案1  
基本コース(1時間・坂道2つ)  
歩行距離約4km  
運動強度4MeTs  
消費エネルギー240kcal

☆ スケジュール  
・10時～10時30分  
プログラム講習

・10時30分～12時  
コース散歩・散策

- ☆ 参加費：500円 / 回
- ☆ 定員：10名
- ☆ 集合：目白台運動公園
- ☆ 申込方法：事前予約

【お問い合わせ先】

目白台運動公園(指定管理者：目白台運動公園パークアップ共同体)

〒112-0015 東京都文京区目白台1-20-2

TEL: 03-3941-6153 FAX: 03-3941-6159

<https://www.mejirodaipark.jp/>



☆コース：ルート案1⇒10月3日(土)と11月14日(土)

ルート案2⇒3月7日(土)

お申込み：参加申込書に必要事項をご記入の上、目白台運動公園パークセンターへ直接お持ちいただくか、FAXでお申込み下さい。

《参加申込書》

ふりがな	年令	参加希望日に○をしてください ・10月3日    ・11月14日    ・3月7日
参加者氏名：		
電話番号：		

・お客様から収集した個人情報は「目白台坂道さんぽ」における本園からのご連絡のために使用し、目的外に使用することはありません。

・収集した個人情報は、厳重に管理し、本人の同意を得ることなく第三者に開示提供することはありません。