

2026

1.12

mon.

まあ、自然へ

多摩丘陵・パークトレール体験会



＜講師・森渉＞

アスリート俳優
株式会社Forestic代表



公益財団法人江東区健康スポーツ公社
東砂スポーツセンター
TEL : 03-5606-3171

詳細はこちら⇒
もしくは裏面へ



パークトレイル体験会

開催概要



日 時 2026年1月12日（月・祝）9:00～11:30（8:45受付け開始）

※雨天、もしくは、開催に危険が伴うと判断した場合は中止

場 所 多摩丘陵トレイル約13Km（コースマップは右上のQRコードにて）

※集合・解散は多摩中央公園（最寄り駅：各路線多摩センター駅）

対 象 運動習慣またはジョギング習慣のある方で、
約13キロを無理なく歩行・走行できる方

定 員 20名 ※申込状況によって中止する場合があります。

参加費 2,500円 ※現地までの交通費は参加者負担です。

申 込 2025年12月14日（日）9:00より電話（03-5606-3171）または、窓口にて
※窓口申込の場合はその場で参加費をお支払いいただきます。
一部キャッシュレス決済可能です。

服装・持ち物

【服 装】

- ・動きやすい服装
- ・ランニングシューズ

【必 携】

- ・携帯電話 スマートフォン
- ・飲み物
- ・雨具 防寒具
- ・保険証
- ・リュック
(必携品がすべて収納できるもの
ザックなら尚良い)

【任 意】

- ・帽子
- ・手袋
- ・着替え
- ・タオル
- ・虫除け剤

※ファーストエイドキット（最低限の物）
はスタッフにて用意しますが、不安な方は
ご自身でもご持参ください。