

新宿内藤とうがらし



# ぶらぶらさんぽ

～戸山・大久保百人町～



ゆっくり、ぶらぶら、歩いて、聞いて、眺めて感じる  
寄り道が楽しい、会話もはずむ

**2018年8月11日(土・祝) 山の日** ※荒天中止

集合時間: 9時00分 集合場所: 戸山公園・新宿区立スポーツセンター前

終了時間: 12時30分予定 解散場所: 皆中稲荷神社(JR新大久保駅近く)

参加費: お一人様500円(資料代実費分として) 募集人数: 50名

申込方法: ①インターネットから <http://www.j-oishii.com/page/9>  
内藤とうがらしの「日本おいしいもの新聞」で検索

②お電話にて受付 03-3371-5635(日本おいしいもの新聞)

今回のさんぽコース

戸山公園→箱根山→内藤とうがらしガーデン→皆中稲荷神社

※コース内容は変更になる場合がございます。

「さんぽ」は最高の健康づくり! 頑張らない歩き方で長生き、元気に美しく、日常の歩き方にちょっと意識を加えるだけで効果倍増! 歩き方の専門家が正しい歩き方をレクチャーいたします。

- ★ミニ講座「肥満大国アメリカの健康づくりとは!」川上祐司氏
- ★講座・実技「最高の歩き方」園原健弘氏
- ★ミニ講座「登り坂、下り坂の歩き方」田中学氏
- ★山手線内最高峰の箱根山登頂(登頂記念プレゼントあり)・「箱根山とは?」歴史レクチャー
- ★ブレイクタイム・内藤とうがらし青の実ドリンク/内藤とうがらし収穫体験
- ★皆中稲荷神社「鉄炮組百人隊とは?」歴史レクチャー

川上雄司(かわかみゆうじ)



帝京大学経済学部スポーツ経営コース准教授。アメリカンフットボール選手でオンワード時代に日本選手権(ライスボール)優勝。著書に「メジャーリーグの現場に学ぶビジネス戦略」

園原健弘(そのはらたけひろ)



1992年バルセロナオリンピック競歩代表、1996年アトランタオリンピック陸上チームコーチ、日本スポーツ協会日本陸上競技連盟公認コーチ。世界陸上3回連続出場、箱根駅伝2回出場などの競技者としての経験をベースに広い分野で活躍中。

田中学(たなかまなぶ)



日本陸上競技連盟事務局にて海外選手の招聘、日本選手の海外派遣業務や国内の多くの国際大会の企画運営に携わる。東京マラソンの設立時のメンバーで、コース設定を始め競技運営について全般を担当する。

主催: 新宿内藤とうがらしプロジェクト

共催: 日本おいしいもの新聞

後援: 新宿区

協力: 一般社団法人日本さんぽか協会 東京都公園協会戸山公園サービスセンター