

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

**2019年9月14日(土)** ※荒天中止

集合時間: 10時00分 集合場所: 戸山公園・新宿区立スポーツセンター前広場  
終了時間: 12時00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)

申込方法: ①インターネットから <http://www.j-oishii.com/page/17>  
または、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 → 内藤とうがらしガーデン → 箱根山 → 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!  
専門家(川上祐司氏)による正しい歩き方のレクチャー!!**



**川上祐司 (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」

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