

【 5 月に開催する例会案内 】

コース内容、参加費等の詳細は、4月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第165回 ミニウォーク 「ふれあい」 “勝海舟と日蓮”

期日 5月1日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 洗足池公園 (東急池上線洗足池駅 1分)
 解散 池上本門寺 (東急池上線池上駅 10分) 12時頃

新役員企画運営ウォーク “お白洲から獄門台まで”

期日 5月3日(月・祝) 受付時間 8時45分～9時 距離 12km <<自由歩行>>
 集合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町駅 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 ゴール 小塚原回向院 (JR南千住駅1分、メトロ南千住駅1分) ゴール受付 13時まで

【延期分】 東京六大学発祥・創設の地を訪ねて

期日 5月5日(水) 受付時間 8時45分～9時 距離 10km <<自由歩行>>
 集合 あかつき公園 (メトロ日比谷線 築地駅 3b出口 5分)
 ゴール 早稲田大学正門前 (メトロ東西線・都電荒川線 早稲田駅 5分) ゴール受付 12時まで

【延期分】 第53回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 5月8日(土) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km <<自由歩行>>
 集合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町駅 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 ゴール 小石川後楽園 (メトロ丸の内線 後楽園駅 10分) ゴール受付 12時30分まで

街道の江戸六地藏⑤ “霊巖寺”

期日 5月9日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 15km <<自由歩行>>
 集合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町駅 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 ゴール お花茶屋駅前 (京成本線 お花茶屋駅 1分) ゴール受付 13時まで

【延期分】 第222回 ウィークデーウォーク 草覆う “清流” =川辺の風景「野川」

期日 5月12日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km <<自由歩行>>
 集合 きたみふれあい広場 (小田急小田原線 喜多見駅 8分)
 ゴール 深大寺前 (調布駅・三鷹駅・吉祥寺駅行きバス停へ 1～5分) ゴール受付 12時30分まで

第56回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 5月15日(土) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km <<自由歩行>>
 集合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町駅 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 ゴール 東京ミッドタウン日比谷 (JR有楽町駅日比谷口5分、メトロ日比谷駅3分) ゴール受付 12時30分まで

第56回 井の頭自然ウォーク “自然とのふれあいを楽しみに”

期日 5月16日(日) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km <<自由歩行>>
 集合 井の頭公園野外ステージ前 (JR中央線・京王線 吉祥寺駅 南口 5分)
 ゴール JR武蔵境駅 (JR中央線 武蔵境駅) ゴール受付 13時まで

第226回 ウィークデーウォーク “五月のみどりを・・・” 【女性委員会企画 (72)】

期日 5月19日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km <<自由歩行>>
 集合 赤羽公園 (JR赤羽駅 南改札口 3分)
 ゴール 高島平九丁目公園 (都営三田線 高島平駅 5分) ゴール受付 12時30分まで

【延期分】 第161回 ミニウォーク 「ふれあい」 “深川の文化と寺社巡り”

期日 5月22日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 八名川公園 (都営新宿線・大江戸線 森下駅 A1出口 5分)
 解散 深川公園 (メトロ東西線・都営大江戸線 門前仲町駅 5分) 12時頃

【延期分】 第52回 井の頭自然ウォーク “自然とのふれあいを楽しみに”

期日 5月23日(日) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km <<自由歩行>>
 集合 井の頭公園野外ステージ前 (JR中央線・京王線 吉祥寺駅 南口 5分)
 ゴール 阿佐ヶ谷駅前広場 (JR中央線 阿佐ヶ谷駅) ゴール受付 13時まで

令和2年度 事業報告ウォーク

期日 5月30日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 10km <<自由歩行>>
 集合 月島第二児童公園 (都営大江戸線 勝どき駅 新島橋方面 A4a出口 1分)
 ゴール 猿江恩賜公園 (メトロ半蔵門線・都営新宿線 住吉駅 4分) ゴール受付 12時まで

【NPO・東京都ウォーキング協会入会案内】

- ①入会金および年会費
 - NPO会員 入会金 1000円 年会費 5000円
 - 個人会員 入会金 1000円 年会費 3000円
 - 家族会員 入会金 1000円 年会費 2500円
 - 子供会員(中学生以下) 入会金 1000円 年会費 1500円
- ②会員は、(一社)日本ウォーキング協会(JWA)の加盟団体所属維持会員として登録されます。

- ③会員には、この会報「レッツウォーク東京」の奇数月号を自宅宛にお送りいたします。(偶数月号は、例会会場にて配布します)
- ④連絡先
 - 〒101-0052 東京都千代田区神田小川町2-1-9 日米商会ビル6階(小川町交差点角)
 - TEL 03-3295-6262 FAX 03-3295-6263
 - 郵便振替口座 00160-7-189039

2021年5月1日発行
 第414号
 NPO 東京都ウォーキング協会
 発行人 西井 淳
 編集人 大野 祐子
 年間頒布料1200円 1部100円



〒101-0052
 東京都千代田区神田小川町2-1-9
 日米商会ビル6階
 TEL03-3295-6262
 FAX03-3295-6263
 振替口座 00160-7-189039
 www.tokyowalking.org/

レッツウォーク東京 5

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

まん延防止等重点措置下における東京都ウォーキング協会の対応について

まん延防止等重点措置により、都道府県全体に関わるイベント中止措置や緊急事態宣言が発出されていない状況の段階では、東京都ウォーキング協会が主催するイベントにつきましては実施いたします。

ただし、措置適用の範囲や内容の変更などの状況の変化により、イベントを中止または延期に急遽変更する場合がありますので、ホームページ等近況の確認をお願いいたします。

なお、例会等に参加する際には、当協会の実施する感染症対策にご協力をお願いするとともに、ウォーク実施時には3密にならないようご協力をお願いいたします。

特定非営利活動法人 東京都ウォーキング協会 会長 西井 淳

新役員企画運営ウォーク “基地の街に歴史を訪ねて”

期日 6月13日(日) 受付時間 9時15分～9時30分 距離 10km <<自由歩行>>
 集合 玉川上水緑地日光橋公園 (JR青梅線・西武拝島線 拝島駅北口 5分)
 コース 玉川上水緑地日光橋公園～水喰土公園～国道16号線(横田基地)～第5ゲート～ベースサイドストリート～第2ゲート～福生駅～田村酒造～多摩川緑地～石浜渡津碑～石川酒造
 ゴール 石川酒造 (JR青梅線・西武拝島線 拝島駅 15分) ゴール受付 12時30分まで
 参加費 都協会員 無料 他協会員 400円 一般 500円

備考 新役員のデビューウォークです。温かい目で見守ってください。

NPO東京都ウォーキング協会は、ウォークを通じて東京2020大会を盛り上げていきます。

【重要】 免責事項について

参加者は万全な健康管理のもとにご参加ください。
 万一、事故が発生した場合は、主催者が加入している傷害保険の範囲内および応急処置以外の責任は負いません。
 家に帰るまでがウォーキングです。楽しく歩いて、元気に家に帰りましょう！

■ ■ うつさない、うつされない 新型コロナウイルス感染防止にご協力ください。 ■ ■

- ・ウォーキング参加者は必ずマスクを着用してください。
 - ・ウォーキング参加者は集合時・歩行時には常にソーシャル・ディスタンスを必ず守ってください。
 - ・ウォーキング参加者は必ず体温を測定し、平常時の体温である事を確認して参加してください。
 - ・ウォーキング参加者は受付時にアルコール消毒・検温にご協力ください。
 - ・他協会、一般の参加者は、筆記用具をご持参ください。
- マスク着用してのウォーキング中、息苦しさを感じたら周りに人がいないことを確認して、時々マスクを外してください。

第29回 ウォーキング教室・基本4ポイント

スポーツとしてのウォーキングを感じながら、体幹を使って「しっかりと歩く」事を習得していただきます。
「美しく、正しい歩き方の基本(4つのポイント)」を繰り返し実践して、
健康の維持につなげていただければ幸いです。

期日 **6月5日(土)** 集合時間 9時45分 距離 4km
集合 代々木公園原宿門前 (JR山手線 原宿駅、メトロ千代田線・副都心線 明治神宮前駅 5分)
解散 代々木公園内 12時頃
参加費 一律 500円
【注】・飲み物、帽子、敷物をお持ちください。 次回は8月7日(土)に開催します。(偶数月開催)

第166回 ミニウォーク「ふれあい」“丘を越えて”

期日 **6月5日(土)** 集合時間 10時 距離 5km
集合 飯室公園 (小田急線 向ヶ丘遊園駅 南口 5分)
コース 飯室公園～廣福寺～松本橋～生田根岸跨線橋下公園～生田根岸第2公園～明治大学正門～
三田第6公園～三田第3公園～五反田神社
解散 五反田神社 (小田急線 生田駅 5分) 12時頃
参加費 一律 500円
備考 速さ・距離よりもゆっくり歩いて、じっくり見ながら、人と自然とのふれあいを大切に、
楽しいひとときを過ごしませんか。

街道の江戸六地蔵⑥ “永代寺”(最終回)

期日 **6月6日(日)** 受付時間 8時45分～9時 距離 14km 《自由歩行》
集合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町駅 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
コース 日比谷公園～和田倉噴水公園～日本橋～人形町～隅田川大橋～深川公園～永代寺～富岡八幡宮～
中和公園～旧千葉街道～亀戸中央公園
ゴール 亀戸中央公園 (東武亀戸線 亀戸水神駅 5分) ゴール受付 13時まで
参加費 都協会員 300円 他協会員・一般 500円
備考 本シリーズ用パスポートをお持ちください。
※最終回参加できない方で、4回以上完歩のかたへ
6月13日(日)新役員企画運営ウォーク、6月19日(土)第57回日比谷街角ウォークでも完歩認定いたします。

【延期分】 第223回 ウィークデーウォーク

鎌倉街道を歩いて城址へ行こう② “渋谷城跡”

期日 **6月9日(水)** 受付時間 8時45分～9時 距離 10km 《自由歩行》
集合 中目黒公園 (東急東横線 中目黒駅 正面改札 10分)
コース 中目黒公園～目切坂～代官山～並木橋～金王八幡宮(渋谷城跡)～国連大学本部～熊野神社～
勢揃坂～鳩森八幡宮
ゴール 鳩森八幡宮 (JR千駄ヶ谷駅・都営大江戸線 国立競技場駅 5分) ゴール受付 11時30分まで
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円
注：暑さ対策のため、受付時間を1時間早めております。ご注意ください。

【延期分】 第162回 ミニウォーク「ふれあい」“神田のお稲荷さん”

期日 **6月12日(土)** 集合時間 10時 距離 5km
集合 錦三・七五三太公園 (メトロ半蔵門線・都営新宿線・三田線 神保町駅 A9出口方面改札 3分)
コース 錦三・七五三太公園～永寿稲荷～豊川稲荷～太田姫稲荷～延寿稲荷～出世稲荷～豊潤稲荷～
松尾神社～和幸稲荷～一八稲荷～大柳稲荷～佐竹稲荷～御宿稲荷～神田児童公園
解散 神田児童公園
(JR・メトロ神田駅・都営新宿線小川町駅 メトロ丸の内線 淡路町駅 7分) 12時頃
参加費 一律 500円

今月号は、六月に開催される行事予定を掲載しました。(加盟団体行事については五月に開催する行事を掲載しています)

第227回 ウィークデーウォーク “新宿 Museum”

期日 **6月16日(水)** 受付時間 8時45分～9時 距離 10km 《自由歩行》
集合 四谷見附公園 (JR・メトロ 四ツ谷駅赤坂口 5分)
コース 四谷見附公園～鉄砲坂～消防博物館・妻家房キムチ博物館～釣り文化資料館/釣り地蔵～
あけぼのばし通り～東京女子医大～国立国際医療研究センター～箱根山通り～
放生寺・穴八幡・木組み博物館～甘泉園公園～面影橋～東京染ものがたり博物館～演劇博物館～
大隅庭園～鶴巻南公園
ゴール 鶴巻南公園 (メトロ 早稲田駅 3分) ゴール受付 12時まで
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円
注：暑さ対策のため、受付時間を1時間早めております。ご注意ください。

第57回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 **6月19日(土)** 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》
集合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町駅 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
コース 日比谷公園健康運動広場～祝田橋～大手門～大手町～本郷通り～聖橋～湯島聖堂～老岐坂下～
後楽園駅～後楽公園～小石川後楽園
ゴール 小石川後楽園 (都営大江戸線 飯田橋駅 3分) ゴール受付 12時30分まで
参加費 一律 500円

第57回 井の頭自然ウォーク “自然とのふれあいを楽しみに”

期日 **6月20日(日)** 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》
集合 井の頭公園野外ステージ前 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)
コース 井の頭公園野外ステージ前～ほたる橋～井の頭橋～宮下橋～岩崎橋～中の橋～
堂ノ下橋～柏の宮公園
ゴール 柏の宮公園 (京王井の頭線 浜田山駅 5分) ゴール受付 12時30分まで
参加費 一律 500円

第73回 女性委員会企画 “緑映える等々力溪谷を訪ねる”

期日 **6月27日(日)** 受付時間 8時45分～9時 距離 10km 《自由歩行》
集合 田園調布せせらぎ公園 (東急東横線・東急多摩川線 多摩川駅東口 2分)
コース 田園調布せせらぎ公園～多摩川台公園～宝来公園～浄真寺(九品仏)～等々力不動尊～
等々力溪谷～ゴルフ橋～玉川野毛町公園～二子玉川公園
解散 二子玉川公園 (東急田園都市線 二子玉川駅 10分) ゴール受付 12時30分まで
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

【加盟団体行事】 (5月開催行事)

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
5月は例会はありません。

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286
多摩川ウォーク(5月)
期日 5月23日(日) 《自由歩行》
集合 京王多摩川駅(京王線京王多摩川駅) 9時
ゴール 京王多摩川駅 11km・19km 13時30分

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557
第19回 玉川上水ウォーク
期日 5月16日(日) 《自由歩行》
集合 昭栄公園(京王井の頭線富士見ヶ丘駅南口8分)
受付 8時40分～9時
ゴール ①10km 小井公園 11時50分まで
②15km 小平中央公園 13時10分まで
③26km 拝島駅前 15時40分まで

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
5月は例会はありません。