

【2月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、1月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第33回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 2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 原宿駅・メトロ 明治神宮前駅 5分)
 解散 代々木公園内 (同上) 12時
 【注】飲み物、帽子、敷物をお持ちください。 次回は、令和4年4月2日(土)に開催します。(偶数月開催)

ゆったり名所めぐり 「皇居周辺さわやか巡り！」

期日 2月4日、18日、25日(毎週金曜日)
 集合 TWA事務所 日米商会ビル6F (都営線 小川町駅・メトロ 新御茶ノ水駅 5分)
 ゴール TWA事務所 日米商会ビル6F (同上) 15時まで

第162回 ミニウォーク「ふれあい」 “神田のお稲荷さん”

期日 2月5日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 錦三・七五三太公園 (メトロ・都営線 神保町駅 A9出口方面改札 3分)
 解散 神田児童公園 (JR 神田駅・メトロ 神田駅 淡路町駅・都営線 小川町駅 7分) 12時頃

第75回 女性委員会企画 ♪はーるよ来い♪

期日 2月11日(祝) 受付時間 9時～9時15分 距離 11km 《自由歩行》
 集合 子安公園 (JR 八王子駅 8分)
 ゴール 廿里町信号 (JR・京王線 高尾駅 5分) 12時30分まで

第235回 ウィークデーウォーク “地下鉄の地上の風景② 日比谷線①”

期日 2月16日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 12km 《自由歩行》
 集合 千住ほんちょう公園 (JR・メトロ 北千住駅北改札・西口(西口広場方面) 5分)
 ゴール 桜川公園 (JR・メトロ 八丁堀駅 5分) 13時30分まで

第65回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 2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)
 ゴール 湯島天神入口付近 (メトロ 湯島駅 5分) 12時30分まで

第65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 2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・京王線 吉祥寺駅公園口 10分)
 ゴール 長光寺橋公園 (西武池袋線 練馬高野台駅 5分) 12時まで

【お知らせ】

■ネームバッチのリニューアルにつきまして

入会時にお渡ししているネームバッチにつきまして、2022年1月新規作成分より、リニューアルいたします。2022年1月以前作成のネームバッチは引続き有効です。なお、ネームバッチを無くされたなどの理由で再発行をご希望される方は1,500円で承ります。

■Let's GO!ウォークの取扱につきまして

既に昨年7月号でご案内をしておりますが、2021年1月1日～2021年12月31日の期間で創設しておりましたが、諸般の事情で2022年3月31日までの15ヶ月間に延長しております。奮ってご参加ください。

【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！

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

2022年2月1日発行
 第423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 2

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

第30回 東京春一番・多摩川十里【卒業生祝福ウォーク】

卒業生が学び舎を巣立つ春の一日、卒業生を祝福し、春の草花が萌える多摩川堤や多摩ニュータウンの緑の中を、健康づくり、体力づくり、自然とのふれあいを求め、楽しく歩きませんか。

主催：NPO東京都ウォーキング協会 共催：調布市ウォーキング協会

期日：3月13日(日)

距離・受付開始・締切時間(受付即スタート)

- ① 40kmコース(十里コース) 恵比寿公園 (JR 恵比寿駅西口 5分) 8時00分～8時30分締切
- ② 32kmコース(八里コース) 二子玉川・兵庫島公園 (東急田園都市線 二子玉川駅 10分) 8時30分～9時00分締切
- ③ 20kmコース(五里コース) 調布市役所前庭 (京王線調布駅広場口 5分) 9時30分～10時00分締切

歩行形態：自由歩行(参加者ご自分のペースで歩いてください)

ゴール：多摩中央公園(パルテノン多摩横) (京王相模原線・小田急多摩線 多摩センター駅 5分) ゴール受付 13時～16時まで

参加費：(事前申込) 都協会員1,200円、他協会員・一般 1,500円、中学生 700円
 (当日申込) 一律 1,800円 中学生 1,000円

記念品が無くなる場合がありますご了承下さい。

※ 2022年度の小・中学校卒業生は無料です。(証明書類をご持参ください) <事前申込のみです>

卒業生には、完歩記念写真を撮影しプレゼントいたします。卒業生事前申込締切：2月14日(月) 必着

【注】 事前参加申込方法

- ①指定の申込書に記入し、現金を添えて各例会当日またはTWA協会事務所へお申し込みください。
- ②郵便振替で、口座名：東京都ウォーキング協会(口座番号00160-7-189039)へ、通信欄に「東京春一番」と明記のうえ、氏名、住所、電話番号、年齢、性別、参加コース(40km、32km、20kmの別)、都協会員は会員番号を、他協会員は所属協会名を、一般の方は一般と記入しお申込みください。(振込手数料は申込者ご負担ください) 事前申込締切：2月23日(水) 必着
- ①②とも、当日は受付に申込領収書または郵便振替払込金受領証を必ずご提出してください。お申込み後の参加取り消しや不参加の場合および主催者の責めによらない不測の事態(自然災害、歩行が危険な荒天、大雪等)で大会が中止になった場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承ください。

第14回 神田川さくらウォーク

主催：神田川さくらウォーク実行委員会 共催：NPO東京都ウォーキング協会・武蔵野市ウォーキング協会
 後援：武蔵野市教育委員会

期日：3月27日(日) 受付時間 8時40分～9時00分(お詫びして訂正します。)

距離：28km、17km、10km 各コースとも受付終了後順次スタート 《自由歩行》

集合：井の頭自然文化園前・御殿山広場 (JR・京王線 吉祥寺駅 公園口 8分)

コース：28kmコース 井の頭公園の神田川源流から隅田川に合流する柳橋まで
 柳橋 (JR・都営線 浅草橋駅 5分) ゴール受付13時～16時まで

17kmコース 井の頭公園の神田川源流から神田上水公園まで
 神田上水公園 (JR・都営線 東中野駅 5分) ゴール受付11時～13時30分まで

10kmコース 井の頭公園の神田川源流から神泉橋まで
 神泉橋 (京王井の頭線 永福町駅 5分) ゴール受付11時～12時まで

参加費：都協会員・武蔵野協会員 200円 他協会員 300円 一般 500円

まん延防止等重点措置（東京都）の適用下での東京都ウォーキング協会の対応につきまして

まん延防止等重点措置適用により、都道府県全体に関わるイベント中止措置等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の主催するイベントにつきましては実施いたします。

但し、措置適用の範囲や内容の変更など状況の変化により、イベントを中止又は延期に急遽変更する場合がありますので、ホームページ等にて直近の状況の確認をお願いいたします。

なお、例会等に参加される際には、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申し上げます。

ゆったり名所めぐり 「いろいろあるよ浅草！」

期 日 **3月4日、11日、18日、25日（毎週金曜日）**
 受付時間 10時～12時 距離 13km ≪自由歩行≫
 集 合 TWA事務所 日米商会ビル6F（都営線 小川町駅・メトロ 新御茶ノ水駅 5分）
 コース TWA事務所～須田町～上野広小路～左衛門橋通り～誓教寺（葛飾北斎墓所）～源空寺（伊能忠敬墓所）～入谷南公園前～金竜公園～西浅草三丁目～浅草ひさご通り～江戸たいとう伝統工芸館～DENKIKAN～浅草寺～浅草寺観音堂裏～言問橋～隅田公園（牛嶋神社）～まくら橋～隅田川緑道～両国リバーセンター～両国一丁目～両国橋～浅草橋～岩本町～須田町～TWA事務所
 ゴール TWA事務所（都営線 小川町駅・メトロ 新御茶ノ水駅 5分） 15時まで
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

第174回 ミニウォーク「ふれあい」 “築地川に沿って”

期 日 **3月5日（土）** 集合時間 10時 距離 5km
 集 合 京橋公園（メトロ 新富町駅 2改札 5分）
 コース 京橋公園～鈴木ビル～音響ハウス～三吉橋～入船橋～築地本願寺～門跡橋親柱～活字発祥の地～采女橋公園～金春屋敷跡
 解 散 金春屋敷跡（メトロ・都営線 新橋駅 5分） 12時頃
 参加費 一律 500円

マラソンランナーを応援するウォーク

期 日 **3月6日（日）** 受付時間 9時15分～9時30分 距離 13km ≪自由歩行≫
 集 合 清澄公園時計塔前広場（都営線 清澄白河駅 A1出口 7分）
 コース 清澄公園～清澄通り～蔵前橋通り～江戸通り～清杉通り～清州橋通り～新大橋通り～中央通り～晴海通り～日比谷通り～本芝公園
 ゴール 本芝公園（JR 田町駅 7分） 13時30分まで
 時
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円
 ※当日は道路横断規制のため、必ずA1出口から公園に来てください。

第236回 ウィークデーウォーク “地下鉄の地上の風景③ 日比谷線②”

期 日 **3月16日（水）** 受付時間 9時45分～10時 距離 12km ≪自由歩行≫
 集 合 桜川公園（JR・メトロ 八丁堀駅 A2出口 3分）
 コース 桜川公園～日比谷～桜田門～飯倉～六本木～西麻布～広尾橋～渋谷橋～鎗ヶ崎～中目黒駅前
 ゴール 中目黒駅前（東急東横線 中目黒駅 1分） 13時30分まで
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

今月号は、三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二月に開催する行事を掲載しています。）

第66回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 **3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～三宅坂～紀之國坂～迎賓館前～みなみもと町公園～聖徳絵画記念館前～日本オリンピックミュージアム～青山熊野神社～旧渋谷川遊歩道～MIYASHITA PARK
 ゴール MIYASHITA PARK（JR・メトロ・東急線・京王井の頭線 渋谷駅 10分） 12時まで
 参加費 一律 500円

第66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 **3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・京王線 吉祥寺駅公園口 5分）
 コース 井の頭公園野外ステージ前～万助橋～三鷹駅北口～玉川上水遊歩道～ぎんなん橋～桜橋～境橋～曙橋～小金井公園（梅林～SL展示場）
 解 散 SL展示場（小金井公園内）
 （西武新宿線 花小金井駅・JR 武蔵小金井駅 共に徒歩20分/バス5分） 12時30分まで
 参加費 一律 500円

第76回 女性委員会企画 早春ウォーク “Sakuraさん！私に笑みを…”

期 日 **3月21日（月・祝）** 受付時間 9時45分～10時 距離 10km ≪自由歩行≫
 集 合 墨田区役所広場
 （都営線（5出口）8分・メトロ（松屋口）・東武スカイツリー線（松屋正面改札）浅草駅 5分）
 コース 墨田区役所広場～枕橋～リバーウォーク～桜橋～墨堤通り～東白髭公園～水神大橋～汐入公園～千住汐入大橋～柳原千草園～大踏切通り～千住ほんちょう公園
 ゴール 千住ほんちょう公園（JR 北千住駅 5分） 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

◆◆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。

マスク着用時のウォーキング中、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。

【加盟団体行事】

<p>千代田ウォーキング協会 03-3268-1040 2月の例会はありません。</p>	<p>浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776 2月の例会はありません。</p>
<p>調布市ウォーキング協会 03-5497-0286 多摩川ウォーク（2月） 期 日 2月13日（日） 距離 7km、11km、19km ≪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（京王線京王多摩川駅） 13時30分まで</p>	<p>武蔵野市ウォーキング協会 080-9253-0557 2月の例会はありません。</p>