

【3月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、2月号およびHP(tokyowalking.org/)に掲載しました。

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)
 ゴール TWA事務所 日米商会ビル6F (同上) 15時まで

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)
 解散 金春屋敷跡(メトロ・都営線 新橋駅 5分) 12時頃

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)
 ゴール 本芝公園(JR 田町駅 7分) 13時30分まで
 ※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30回 東京春一番・多摩川十里 【卒業生祝福ウォーク】

主催：NPO東京都ウォーキング協会 共催：調布市ウォークリング協会
 期日 3月13日(日) 距離 40km、32km、20km <自由歩行>
 集合 (40kmコース) 恵比寿公園(JR 恵比寿駅 西口 5分) 8時～8時30分
 (32km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
 (20km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
 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

事前申込は、2月28日(月)まで延長いたします。当日は記念品が無くなる場合があります。ご了承ください。

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)
 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

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有楽町線 日比谷口 10分・メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 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

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)
 ゴール 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

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)
 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

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 (訂正してお詫び申し上げます)
 距離 28km、17km、10km <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)
 ゴール (28kmコース) 柳橋(JR・都営線 浅草橋駅 5分) 13時～16時まで
 (17kmコース) 神田上水公園(JR・都営線 東中野駅 5分) 11時～13時30分まで
 (10kmコース) 神泉橋(京王井の頭線 永福町駅 5分) 11時～12時まで
 ※ウォーキングに適した服装、靴でご参加ください。
 昼食、飲み物、小さな敷物など必要と思われる物は各自でご用意ください。

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3月1日発行
 第424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
 tokyowalking.org/

レッツウォーク東京 3

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

連休を楽しもう! 東京23区トライアングルマーチ

主催 NPO・東京都ウォーキング協会

日時 5月3日・4日・5日(火水木・祝) <自由歩行>

《30kmコースご参加の方は15km地点を11時30分までに通過可能な方です。》

3日	30kmコース	浮間公園	受付・スタート8時～8時30分	ゴール	上野毛自然公園	15時
	15kmコース	浮間公園	受付・スタート9時～9時30分	ゴール	井草森公園	12時30分
4日	30kmコース	上野毛自然公園	受付・スタート8時～8時30分	ゴール	大島小松川公園	15時
	15kmコース	上野毛自然公園	受付・スタート9時～9時30分	ゴール	高橋是清翁記念公園	12時30分
5日	30kmコース	大島小松川公園	受付・スタート8時～8時30分	ゴール	浮間公園	15時
	15kmコース	大島小松川公園	受付・スタート9時～9時30分	ゴール	足立区学びピア21	12時30分

参加費 ①事前申込(3日間) 都協会員：1,000円 他協会員・一般：1,600円
 中学生：500円 小学生以下：無料
 ②当日申込(毎回) 一律：800円 中学生：300円 小学生以下：無料
 参加賞はなくなる場合があります。ご了承ください。

参加賞 記念バッジ(毎回)

事前申込方法 事前申込締切日4月22日(金) 必着

★締切日以降の入会者にはパスポートは発行されません。

- ①例会で配布する申込書に記入し、現金を添え例会等、又はTWA協会事務所にお申込み下さい。
- 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「トライアングル」と明記し、氏名・住所・年齢・性別・電話番号、30^キ・15^キの別を
 記入して、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のうえお申
 込み下さい。★振込手数料は申込者のご負担下さい。

★事前申込者にはハガキ(3日分パスポート)を郵送いたしますので当日必ずご持参ください。

☆参加取り消しや不参加の場合及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下さい。

☆当日は、マスク着用、フィジカルディスタンスの確保、参加前のアルコール消毒等感染予防の順守をお願い
 致します。

【お知らせ】

NPO 東京都ウォーキング協会は、2024年に創立60周年を迎えます。
 これを記念してパスポートを発行いたします。
 2022年4月1日から2024年3月31日までにNPO 東京都ウォーキング協会が
 主催する例会・大会に参加するごとに押印するパスポートを無料発行いたします。
 2024年実施の報告会において、60回・80回・100回参加された方を対象に
 ささやかな記念品を贈呈いたします。ふるってチャレンジしてください。



ゆったり名所めぐり「上野のお山の魅力がいっぱい！」

期 日 4月1日、8日、15日、22日（毎週金曜日）
 受付時間 10時～12時 距離 10km ≪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～聖橋～湯島聖堂前～麟祥院～湯島天満宮～上野合同庁舎～横山大観記念館～
 根津神社～大名時計博物館～谷中六丁目～上野恩賜公園～不忍池弁天堂～天神下～妻恋坂～
 淡路町～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34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 4月2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 明治神宮駅 5分）
 解 散 代々木公園内（JR 原宿駅、メトロ 明治神宮前駅 5分） 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。

次回は令和4年6月4日（土）に開催します。（偶数月開催）

第175回 ミニウォーク「ふれあい」“丘を越えて”

期 日 4月2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～三田第三公園～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

第67回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 4月16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～増上寺～芝丸山古墳（伊能忠敬測地遺功表）～宝珠院～
 とうふ屋うかい前～ロシア大使館前～東京ミッドタウン～高橋是清記念公園～弁慶橋～
 清水谷公園～清水谷坂～日テレ通り～行人坂～東郷元帥記念公園
 ゴール 東郷元帥記念公園（JR・メトロ 市ヶ谷駅 6分） 12時30分まで
 参加費 一 律 500円

【お知らせ】Let's Go!ウォークのパスポートの取り扱いにつきまして

2021年1月1日より2022年3月31日まで実施しております、Let's Go!ウォークのパスポートについて、参加回数50回を達成した方は、4月20日（水）までに、例会等にてパスポートをご提出いただくか、協会事務所までご提出いただくようお願い申し上げます。
 期限までに提出いただいた方にはささやかな記念品を贈呈いたします。

今月号は、四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三月に開催する行事を掲載しています。）

第67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 4月17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（野口雨情歌碑）～万助橋～山本有三記念館～太宰治文学サロン～
 禅林寺（太宰治・森鷗外墓）～三鷹市役所～航空宇宙技術研究所～杏林大学病院～中原3丁目～
 仙川駅～桐朋学園大学～武者小路実篤記念館
 ゴール 武者小路実篤記念館（京王線 仙川駅 10分） 12時30分まで
 参加費 一 律 500円

第237回 ウィークデーウォーク

多摩川に流入する一川辺の風景「野川」

期 日 4月20日（水） 受付時間 9時45分～10時 距離 10km ≪自由歩行≫
 集 合 兵庫島公園（東急田園都市線・大井町線 二子玉川駅 8分）
 コース 兵庫島公園～二子玉川緑地運動場～吉澤橋～野川遊歩道（左側）～鎌倉橋（仙川合流）～
 次太夫堀公園～きたみふれあい広場～野川サイクリング道路～大町橋～品川通～
 菊野台～柴崎駅
 ゴール 柴崎駅前（京王線 柴崎駅 0分） 12時45分まで
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一 般 500円

◆◆うつつさない、うつつされない 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・歩行時には常にフィジカ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。

【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！

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
 3月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
 3月の例会はありません。

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

武蔵野市ウォーキング協会 080-9253-0557

多摩川ウォーク（3月）
 期 日 3月27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

第14回 神田川さくらウォーク
 詳しくは、本誌4ページをご覧ください。