

【 4 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、3月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

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)
 集合 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)
 受付時間 10時～12時 距離 10km ≪自由歩行≫
 解散 日米商会ビル6F (同上) 15時まで

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

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)
 解散 五反田神社 (小田急線 生田駅 5分) 12時頃

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)
 解散 東郷元帥記念公園 (JR・メトロ 市ヶ谷駅 6分) 12時30分まで

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)
 解散 武者小路実篤記念館 (京王線 仙川駅 10分) 12時30分まで

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)
 解散 柴崎駅前 (京王線 柴崎駅 0分) 12時45分まで

【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(再掲)

2021年1月1日より2022年3月31日まで実施しておりました、Let's Go! ウォークのパスポートについて、参加回数50回を達成しました方は、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、協会事務局までご提出いただくようお願い申し上げます。
 期限までにご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。

◆◆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、息苦しさを感し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。

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「レッツウオーク東京」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4月1日発行
 第425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/

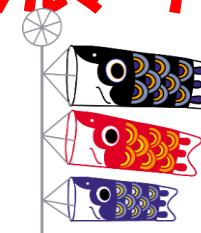
レッツウオーク東京 4

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【再掲載】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>



トライアングル(三角形)は、古来よりパワーの象徴、宇宙のエネルギーを集め放出できる、成功と繁栄を象徴する形として利用されてきました。

東京23区でパワーを集めて、パワーを感じて5月の連休を思いっきり楽しみましょう！

《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	JR浮間舟渡駅3分
		ゴール 上野毛自然公園	15時	東急大井町線上野毛駅5分
	15kmコース	浮間公園	受付・スタート9時～9時30分	JR浮間舟渡駅3分
		ゴール 井草森公園	12時30分	西武新宿線井荻駅6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	東急大井町線上野毛駅正面口5分
		ゴール 大島小松川公園	15時	都営東大島駅3分
	15kmコース	上野毛自然公園	受付・スタート9時～9時30分	東急大井町線上野毛駅正面口5分
		ゴール 高橋是清翁記念公園	12時30分	メトロ・都営青山一丁目駅8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	都営東大島駅大島口3分
		ゴール 浮間公園	15時	JR浮間舟渡駅3分
	15kmコース	大島小松川公園	受付・スタート9時～9時30分	都営東大島駅大島口3分
		ゴール 足立区学びピア21	12時30分	JR北千住駅15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協会事務局にお申込み下さい。
- 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 * 15 * 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をご負担下さい。

★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。

ゆったり名所めぐり 「皇居の周りは魅力がいっぱい！」

期 日 5月6日、13日、20日、27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～和田倉門～皇居外苑内～桜田門～憲政記念館～千鳥ヶ淵緑道～北の丸公園～竹橋～飯田橋一丁目～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176回 ミニウォーク「ふれあい」 “若者の街下北沢へ”

期 日 5月7日（土） 集合時間 10時 距離 5km
 集 合 羽根木公園はらっぱ広場（小田急線 梅ヶ丘駅 5分）
 コース はらっぱ広場～代田八幡神社～齋田記念館～若林陸橋～宮前橋～円乗院～寺前橋～世田谷代田駅～TOLO COFFEE～下北沢駅
 解 散 下北沢駅（小田急線・京王線 下北沢駅 0分） 12時頃
 参加費 一律 500円

第68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15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 井の頭公園ステージ前～万助橋～吉祥寺通り～杏林大学北～東八道路～農業公園～天文台北～天文台通り～大沢コミュニティーセンター前～武蔵野の森公園
 ゴール 武蔵野の森公園（武蔵境・武蔵小金井・調布駅行きバス停 5分） 12時30分まで
 参加費 一律 500円

第238回 ウィークデーウォーク 「何だかなSUGINAMI」

期 日 5月18日（水） 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》
 集 合 高円寺中央公園（JR高円寺駅 南口 4分）
 コース 高円寺中央公園～高円寺～桃園川緑道～馬橋稲荷神社～天保の新掘用水路～パールセンター商店街～阿佐ヶ谷神明宮～桃園川暗渠～荻外荘公園～大田黒公園～西郊ロジック～明治天皇荻窪御小休所～光明院～荻窪駅北口広場
 ゴール 荻窪駅北口広場（JR・メトロ荻窪駅 0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

【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！

今月号は、五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四月に開催する行事を掲載しています。）

第68回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 5月21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～有楽町駅・東京交通会館～中央区役所～佃大橋～石川島～中央大橋～永代橋～清澄白河～森下～菊川（長谷川平蔵屋敷跡）～錦糸町駅
 ゴール 錦糸町駅（JR・メトロ 錦糸町駅 1分） 12時30分まで
 参加費 一律 500円

**新役員企画運営ウォーク
 多摩の歴史をめぐる“分倍河原から高幡不動”**

期 日 5月28日（土） 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》
 集 合 片町公園（JR・京王線 分倍河原駅 2分）
 コース 片町公園～鎌倉街道～中河原駅～関戸橋～多摩川サイクリングコース（右岸）～玉川橋～浅川サイクリングロード～新井橋～石田寺（土方歳三墓所）～土方歳三資料館～ふれあい橋～向島用水親水路～高幡不動駅～高幡不動尊
 ゴール 高幡不動尊（京王線・多摩都市モノレール 高幡不動駅 5分） 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。

令和3年度 事業報告ウォーク

期 日 5月29日（日） 集合時間 9時 距離 10km
 集 合 田端台公園（JR田端駅南口、西日暮里駅 3分）
 コース 田端台公園～西日暮里駅前～日暮里駅～日暮里南公園～三ノ輪～東盛公園～平賀源内の墓～白鬚橋～向島百花園（昼食）～ユートリヤ（報告会会場）
 解 散 ユートリヤ（東武スカイツリー線 曳舟駅、東向島駅・京成線 京成曳舟駅 5分）
 ゴール受付12時30分頃

参加費 都協会員 無料 他協会員 400円 一般 500円

※ウォークのゴール後、ユートリヤで開催する事業報告会会場に入ります。

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
 4月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
 4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（4月）
 期 日 4月10日（日）
 距離 7km、11km、19km 《自由歩行》
 集 合 京王多摩川駅前広場（京王線京王多摩川駅） 9時
 ゴール 京王多摩川駅前広場（京王線京王多摩川駅）
 13時30分まで

滄浪泉園緑地から深大寺へ
 期 日 4月17日（日） 距離 10km
 集 合 JR武蔵小金井駅南口バスターミナル前 9時
 解 散 深大寺（吉祥寺駅・調布駅 20～30分）
 12時30分頃