

【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 (tokyowalking.org/) に掲載しました。

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>  
 3日(火) 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(水) 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(木) 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

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 11km <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)  
 解散 下北沢駅 (小田急線・京王線 下北沢駅 0分) 12時頃

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)  
 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

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 11km <自由歩行>  
 集合 高円寺中央公園 (JR高円寺駅 南口 4分)  
 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

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)  
 ゴール 錦糸町駅 (JR・メトロ 錦糸町駅 1分) 12時30分まで

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)  
 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  
 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5月1日発行  
 第426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 5

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【再掲載】令和3年度 事業報告会ウォーク

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。

第35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けます。  
 「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4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 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6日(土)に開催します。(偶数月開催)

いきいき健康広場 (さあ歩いて健康維持)

期日 6月11日(土) 集合時間 10時 距離 2~3km  
 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~皇居外苑~大手門~皇居東御苑~平川門  
 ※ 歩き方のワンポイント教室・ストレッチ後ウォーキングスタート  
 解散 平川門 (メトロ東西線 竹橋駅 5分) 11時30分頃  
 参加費 一律 500円



**ゆったり名所めぐり 「いろいろあるよ浅草！」**

期 日 6月3日、10日、17日、24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177回 ミニウォーク「ふれあい」 “落合の風”**

期 日 6月4日（土） 集合時間 10時 距離 5km  
 集 合 せせらぎの里公苑（西武新宿線 下落合駅 3分）  
 コース せせらぎの里公苑～月見岡八幡神社～落合公園～六の坂～中井御霊神社～葛谷御霊神社～自性院～  
 中井出世不動尊像～四の坂～林芙美子記念館  
 解 散 林芙美子記念館（西武新宿線 中井駅 5分） 12時頃  
 参加費 一律 500円

**第239回 ウィークデーウォーク ～地下鉄の地上の風景⑤ 丸の内線①～**

期 日 6月15日（水） 受付時間 9時45分～10時 距離 14km 《自由歩行》  
 集 合 池袋西口公園（JR・メトロ 池袋駅 西口（中央） 5分）  
 コース 池袋西口公園～池袋駅～御茶ノ水駅～大手町駅～国会議事堂前駅～赤坂見附駅～赤坂見附交差点  
 ゴール 赤坂見附交差点（メトロ 赤坂見附駅 5分） 12時～13時30分（アンカー到着まで）  
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

**熱中症について（マスクを着用してのウォーキング、熱中症には十分気をつけてください）**

- 熱中症は、応急処置の速さも大切ですが、やはり**予防が最も重要**です。予防のポイントは5つです。
- 1 気温・湿度のチェック**  
熱中症は高温・多湿の環境に気をつけることが大切です。天気予報を気にかけて、服装などを決めると良いでしょう。
  - 2 こまめな水分補給**  
暑い時は、目に見えなくても多量の発汗により、水分を失っています。喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を補給することが必要です。特に運動や労働時は、注意が必要です。体を動かしている時は、15分～20分おきには休憩をとり、水分補給しましょう。
  - 3 暑い中での無理な運動を避ける**  
運動時は熱中症のリスクが高まります。ご自分の体調と相談をし、無理をしないことが大事です。
  - 4 服装**  
吸水性や速乾性に優れている通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。体を締め付けすぎないように気をつけ、熱を逃す工夫をしましょう。淡い色の方が暑さを吸収しにくいので、白などの色を選ぶようにして、帽子や日傘で日差しを遮るようにしましょう。
  - 5 体調管理**  
疲労や体調不良が、熱中症の発生リスクを高めます。寝不足や食生活が乱れないように、日頃から体調管理を怠らないようにすることが大切です。

**【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！

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69回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”**

期 日 6月18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～日比谷通り～馬場先門通り～鍛冶橋通り～外堀通り～さくら通り～  
 新亀橋～明生通り～豊海橋～箱崎緑道・隅田テラス～清州橋～万年橋～芭蕉庵史跡展望庭園～  
 万年橋北～深川芭蕉通り～高橋夜店通り～猿江橋～猿江神社（猿江稲荷）～猿江二丁目公園  
 ゴール 猿江二丁目公園（都営大江戸線 住吉駅 4分・都営バス錦糸町駅行バス停 2分）  
 12時30分まで  
 参加費 一律 500円

**第69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19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～はたる橋～井の頭橋～宮下橋～牟礼橋～岩崎橋～富士見ヶ丘運動場～  
 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 7分） 12時30分まで  
 参加費 一律 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。**

**【加盟団体行事】**

**千代田ウォーキング協会** 03-3268-1040  
5月の例会はありません。

**浦安ウォーキングクラブ** 090-2140-4776  
**和田堀公園と善福寺川緑地**

期 日 5月22日（日） 距離 7km  
 集 合 1次JR新浦安駅前広場 9時  
 2次京王井の頭線永福駅北口地上 10時30分  
 解 散 JR阿佐ヶ谷駅 12時30分頃

**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14日（土）  
 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

**武蔵野市ウォーキング協会** 080-9253-0557  
**玉川上水ウォーク**

期 日 5月15日（日）  
 距離 10km、15km、26km 《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）  
 8時40分～9時  
 解 散 小金井公園（1次）、小平中央公園（2次）、  
 拝島駅前（ゴール） 15時40分まで