

【6月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、5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 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)
 ゴール TWA事務所 日米商会ビル6F (同上) 15時まで

第35回 ウォーキング教室・基本4ポイント

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

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)
 解 散 林芙美子記念館 (西武新宿線 中井駅 5分) 12時頃

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)
 解 散 平川門 (メトロ東西線 竹橋駅 5分) 11時30分頃

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)
 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)

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)
 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

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)
 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

【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6月1日発行
 第427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 6

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【重要】 感染症対策の緩和について

これまで実施してまいりました感染症対策につきまして、「緊急事態宣言」や「まん延防止措置」等が発出されていない状況が続いているため見直しを行います。
 具体的には、当協会の例会等で実施してまいりました受付時の検温につきましては、当面廃止いたします。ウォークに参加にされる場合には、予めご自宅で発熱がないかなど確認のうえ、例会へのご参加をお願いいたします。
 なお、5月20日に政府よりマスク着用に関する公式見解が発表されました。当協会の対応方針は受付時など距離が確保できず会話が発生する場合は、引き続きマスク着用をお願い申し上げます。

NPO東京都ウォーキング協会 会長 西井 淳

第11回 ウォーキング指導者資格講習会

毎回好評をいただいている「ウォーキング指導者資格講習会」を実施いたします。
 ウォーキング指導者を目指す方々のために、実戦ですぐに役立つ方法と実践指導を加えた内容になっています。
 また、指導力のレベルアップを考えている皆様にも役立つ内容です。

日 時 7月31日(日) 9時30分～16時 (座学、実技別途有)
 場 所 未定 (参加を申し込まれた方に、後日連絡いたします)
 受講料 15,000円 (資料代、会場費ほか)
 受講資格 18才以上 (高校生を除く) のウォーキング指導者
 を目指す方どなたでも 先着10名
 申込締切 7月10日(日)



◆講習修了者には認定証を授与いたします。※詳細はチラシ参照

◆◆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受付時など距離が確保できず、会話が発生する場合は必ずマスクを着用にご協力ください。
- ・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。

ゆったり名所めぐり 「皇居周辺さわやか巡り！」

期 日 7月1日、8日、15日、22日、29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～皇居外苑通り～千鳥ヶ淵緑道～九段下～
 飯田橋～水道橋～御茶ノ水橋～駿河台下～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178回 ミニウォーク「ふれあい」 “涼しいところあるかな”

期 日 7月2日（土） 集合時間 10時 距離 5km
 集 合 新宿スクエア広場（都営大江戸線 東新宿駅 A3出口 2分）
 コース 新宿スクエア広場～戸山公園～箱根山～戸山公園～穴八幡宮～早稲田大学（大隈講堂）～
 新江戸川公園（肥後細川庭園）～神田川～江戸川公園～江戸川橋駅
 解 散 江戸川公園（メトロ有楽町線 江戸川橋駅 5分） 12時頃
 参加費 一律 500円

TOKYOの海

期 日 7月10日（日） 受付時間 8時45分～9時 距離 10km ≪自由歩行≫
 集 合 大島小松川公園（わんさか広場）（都営新宿線 東大島駅 大島口 5分）
 コース 大島小松川公園～荒川ロックゲート（小名木川排水機場）～荒川堤防内路～清砂大橋～
 明治通り～夢の島公園～荒川河口橋～葛西臨海公園
 ゴール 葛西臨海公園（JR 葛西臨海公園駅 10分） 12時まで
 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。

今月号は、七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六月に開催する行事を掲載しています。）

第70回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 7月16日（土） 受付時間 8時45分～9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～
 壱岐坂下～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 2分） 12時まで
 参加費 一律 500円

第70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 7月17日（日） 受付時間 8時45分～9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～むらさき橋～成蹊通～井之頭通～三鷹通～五日市街道～
 延命寺～武蔵野中央公園～青梅街道～石神井川遊歩道～東伏見稲荷神社～東伏見公園
 ゴール 東伏見公園（西武新宿線 西武柳沢駅 5分） 12時まで
 参加費 一律 500円

第240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②～

期 日 7月20日（水） 受付時間 8時45分～9時 距離 13km ≪自由歩行≫
 集 合 清水谷公園（メトロ 赤坂見附駅 D出口 10分）
 コース 清水谷公園～紀尾井坂～紀之国坂～四谷見附～（新宿通）～新宿駅東口～
 新都心歩道橋下（青梅街道）～中野坂上～杉山公園～蚕糸の森公園～天沼陸橋～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（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

～ お知らせ ～

日比谷街角ウォーク・井の頭自然ウォーク・ウィークデーウォークの各行事の受付時間は、7月から9月の開催は、猛暑対策の一環として、通常の「9時45分～10時」から**1時間早めて「8時45分～9時」に変更**させていただきます。集合時間をお間違えが無いようお願いいたします。

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
6月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
水元公園散策
期 日 6月19日（日） 距離 7km
集 合 1次 JR新浦安駅前広場 9時
2次 JR常磐線金町駅北口駅前広場
富士そば前 10時
解 散 JR常磐線金町駅 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（6月）
期 日 6月12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

武蔵野市ウォーキング協会 080-9253-0557
青梅街道に歴史を訪ねて
期 日 6月19日（日） 距離 10km
集 合 むさしの市民公園（バス停武蔵野市役所（三鷹駅、吉祥寺駅から会場までのバス所要時間 15分）） 9時
解 散 武蔵野中央公園 12時30分頃
（三鷹駅、吉祥寺駅（解散地から駅までのバス所要時間 15分））