

【 7 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、6月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

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)
 ゴール TWA事務所 日米商会ビル6F (同上) 15時まで

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)
 解 散 江戸川公園 (メトロ有楽町線 江戸川橋駅 5分) 12時頃

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)
 ゴール 葛西臨海公園 (JR 葛西臨海公園駅 10分) 12時まで

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有楽町線 日比谷駅 10分・メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 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

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)
 ゴール 東伏見公園 (西武新宿線 西武柳沢駅 5分) 12時まで

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)
 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)

～ 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。

【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7月1日発行
 第428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 7

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

ウォーキング&東京湾納涼船

ウォーク&東京湾納涼船の企画ですが、ウォークのみ、東京湾納涼船のみのご参加も歓迎いたします。ウォークの事前予約は必要ありませんが、東京湾納涼船は事前予約が必要となりますのでご注意ください。

期 日 8月28日 (日)

詳しくは、本誌3ページのコース案内をご覧ください。

「都心の歴史再発見・健康づくりウォーク」 第20回 大江戸線一周ウォーク

主 催：NPO東京都ウォーキング協会

後 援：東京都、一般社団法人 東京都レクリエーション協会

日 時 9月23日 (金・祝)
 集合場所 新宿中央公園 (大会場所「スタート・ゴール場所」) 8時30分～8時45分
 (最寄り駅 都営大江戸線 都庁前駅 3分、JR・京王線・小田急線・メトロ・都営新宿線 新宿駅 10分)
 スタート 受付後順次スタート 自由歩行 (ご自分のペースでお歩きください。)
 コー ス 新宿中央公園～新宿サザンテラス～代々木～国立競技場～青山1丁目～六本木～麻布十番～
 大門～築地市場～勝どき～月島～門前仲町 (15km ゴール)～清澄白河～両国～蔵前～
 上野御徒町～春日～牛込柳町～若松河田～東新宿～成子天神社～新宿中央公園 (30km ゴール)
 ゴール ①門前仲町高速下 油堀川公園 (15km ゴール) ゴール締切 14時00分まで
 ②新宿中央公園 (30km ゴール) ゴール締切 16時30分まで
 完歩証 I V V 認定
 参加費 ①事前申込み 都協会員：1,200円 他協会員：1,500円 一般：1,500円 中学生以下：700円
 ②当日申込み 一律：1,800円 中学生以下：1,000円
 (※記念品は無くなる場合があります。ご了承ください。)

申込み ① ②とも当日受付時に、コース地図 記念品 を贈呈 (記念バッジは今回より廃止します。)
 事前申込み方法 締切 9月9日 (金曜日) 必着 ●締切日以降のお振込みは当日扱いとなります。
 ① 所定の申込書に現金を添えて直接例会等で、またはTWA事務局へお申込みください。
 ② 郵便局より郵便振替で東京都ウォーキング協会 (口座番号 00160-7-189039) へ
 通信欄に、行事名「大江戸線」と明記し、住所、氏名、年令、性別、電話番号、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。
 払込手数料は申込者のご負担でお願いいたします。

☆当日は、領収書または郵便振替払込受領証を必ず提出してください。
 ☆参加取り消し、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、歩行に危険な
 荒天等) で大会が中止になった場合、参加費の返還はいたしませんのでご了承ください。

お願い事項
 当日のマスク着用、ソーシャ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遵守。

ゆったり名所めぐり「上野のお山の魅力がいっぱい！」

期日 8月5日、19日、26日(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36回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 8月6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10月1日(土)に開催します。 偶数月開催

第178回 ミニウォーク「ふれあい」“コロナ禍で織姫に逢えるかな”

期日 8月6日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 西永福公園 (京王井の頭線 西永福駅 南口 5分)
 コース 西永福公園～大宮八幡宮～和田堀公園～善福寺川公園～善福寺川緑地～相生橋～杉並区役所～
 阿佐ヶ谷パールセンター商店街(七夕まつり)～阿佐ヶ谷駅
 解散 阿佐ヶ谷駅 (JR 阿佐ヶ谷駅 0分) 12時頃
 参加費 一律 500円

**山の日記念ウォーク
 青梅丘陵と昭和レトロの青梅宿を歩く**

期日 8月11日(木・祝日) 受付時間 8時45分～9時 距離 13km 《自由歩行》
 集合 住江町運動広場 (JR 青梅線 青梅駅 3分)
 コース 住江町運動広場～永山公園通り～青梅丘陵ハイキングコース～矢倉台～宮ノ平駅～
 日向和田臨川庭園～神明橋通り～金剛寺～旧稲葉家住宅～青梅街道(映画看板あり)～
 東青梅駅～河辺駅前
 ゴール 河辺駅前 (JR 青梅線 河辺駅 1分) 13時(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

第241回 ウィークデーウォーク ～地下鉄の地上の風景⑥ 丸の内線③～

期日 8月17日(水) 受付時間 8時45分～9時 距離 11km 《自由歩行》
 集合 成宗公園 (JR・メトロ 荻窪駅 南口 10分)
 コース 成宗公園～文大杉校前～青梅街道～高円寺陸橋下～蚕糸の森公園～杉山公園～中野坂上～
 新橋～神田川～富士見橋～中野富士見町～弥生町6～広町みらい公園
 ゴール 広町みらい公園 (メトロ 方南町駅 2出口 8分) 12時(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

今月号は、八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七月に開催する行事を掲載しています。)

第71回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 8月20日(土) 受付時間 8時45分～9時 距離 7km 《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～愛宕一丁目～汐見坂(虎の門病院前)～霊南坂～飯倉片町～
 六本木～檜町公園～国立新美術館～青山公園～青山一丁目～神宮外苑入口
 ゴール 神宮外苑入口 (メトロ・都営線 青山一丁目駅 5分) 11時30分まで
 参加費 一律 500円

第71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 8月21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 井の頭公園野外ステージ前～玉川上水～三鷹駅北口～桜通～いちょう橋～境橋～
 千川上水(武蔵境通)～境浄水場西～井の頭通～関町5丁目～多摩湖自転車道～
 花小金井駅南口
 ゴール 花小金井駅 (西武新宿線 花小金井駅 1分) 12時まで
 参加費 一律 500円

ウォーキング&東京湾納涼船

期日 8月28日(日) 受付時間 15時30分～15時45分 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～勝鬨橋～トリトンブリッジ～黎明大橋～築地大橋～浜離宮庭園～
 竹芝船客ターミナル
 ゴール 竹芝船客ターミナル(ゆりかもめ 竹芝駅 3分) 18時20分まで
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

(東京湾納涼船)
 18時20分 竹芝船客ターミナル集合
 19時15分 東京湾周遊出港
 21時 竹芝船客ターミナル着
 ※東京湾納涼船にはウォークとは別に料金がかかります。
 乗船料のみ 1,350円(税込み)
 乗船料・お料理・飲み放題 4,000円(税込み)
 (都民割の対象にはなりません。)



(東京湾納涼船募集方法)
 例会、事務局で予約受付いたします。(料金は、東京湾納涼船乗船当日お支払いください。)
 都会員の方は、会員番号、お名前、コースをお伝えください。
 (都会員以外の方は、協会名、お名前、住所、連絡先、コースをお伝えください。)
 予約募集締切 8月12日(金) 募集定員60名 ※定員になり次第締め切ります。

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
 7月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
東京の坂巡り 港区～千代田区

期日 7月9日(土) 距離 7km
 集合 1次JR新浦安駅前広場 9時
 2次JR浜松町駅北口改札口前 10時15分
 解散 日枝神社 12時頃

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286
 7月の例会はありません。

武蔵野市ウォーキング協会 080-9253-0557
千川上水に沿って

期日 7月17日(日) 距離 10km
 集合 境南ふれあい広場 (JR武蔵境駅南口2分) 8時
 解散 武蔵野八幡宮 (JR吉祥寺駅 15分) 11時30分頃