

【 8 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、7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 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)
 ゴール TWA事務所 日米商会ビル6F (同上) 15時まで

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

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)
 解 散 阿佐ヶ谷駅 (JR 阿佐ヶ谷駅 0分) 12時頃

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)
 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)

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)
 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)

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)
 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

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)
 ゴール 花小金井駅 (西武新宿線 花小金井駅 1分) 12時まで

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)
 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

(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。詳しくは、レッツウォーク7月号、チラシ、HPをご覧ください。

【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。

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8月1日発行
 第429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 8

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【再掲載】 「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 (記念バッチ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をお願いいたします。
 ☆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。

～ お知らせ ～ (レッツウォーク東京7月号 訂正とお詫び)

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
8月開催につきましては、猛暑対策の一環として、通常の「9時45分～10時」から
 一時間早めて「**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
 がないようお願いいたします。
 ※なお、7月号では**9月開催分**も一時間早めると告知しましたが、9月は通常とおり、
「9時45分～10時」となります。訂正してお詫び申し上げます。



ゆったり名所めぐり「皇居の周りは魅力がいっぱい！」

期日 9月2日、9日、16日、30日(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)
 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179回 ミニウォーク「ふれあい」“何区歩いた”

期日 9月3日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 天王寺公園 (JR・京成線 日暮里駅南口 5分)
 コース 天王寺公園～天王寺～寺町美術館～常在寺～全生庵～日本美術院～ヒマラヤ杉～へび道～須藤公園～よみせ通り～西日暮里公園
 解散 西日暮里公園 (JR・メトロ 西日暮里駅 3分) 12時頃
 参加費 一律 500円

第2回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”

期日 9月10日(土) 集合時間 10時 距離 2～3km
 集合 上野公園 (JR 上野駅公園口 1分)
 コース 上野公園～不忍池辨天堂～不忍池～清水観音堂～西郷銅像～上野パンダ橋
 ※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 上野パンダ橋 (JR 上野駅 3分) 11時30分頃
 参加費 一律 500円

小平グリーンロード・緑陰ウォーク

期日 9月11日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 10km、21km 《自由歩行》
 集合 たけのこ公園 (西武新宿線 花小金井駅南口 10分)
 コース たけのこ公園(狭山・境緑道)～小平駅南～八坂駅前陸橋～東村山中央公園～野火止用水遊歩道～東大和市駅南～上水小橋(CP/10kmミドルコースゴール)～玉川上水緑道～小川橋～きつねっばら公園～小平中央公園～喜平橋～小金井橋～陣屋橋～小金井公園～花小金井駅南口
 ゴール (10kmコース) 上水小橋 (西武拝島線・多摩モノレール 玉川上水駅 5分) ゴール受付 12時まで(厳守)
 (21kmコース) 花小金井駅南口 (西武新宿線 花小金井駅 1分) ゴール受付 14時30分まで(厳守)
 (10kmチェックポイント通過締切時間 11時30分)
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

第72回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 9月17日(土) 受付時間 9時45分～10時 距離 11km 《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～銀座四丁目～銀座跡～京橋～日本橋～日本銀行本店(金座跡)～堀留町～金座通り～両国橋～回向院～緑一丁目～北斎通り～錦糸公園前～錦糸橋～うるおいの木かげ道路～銭座跡～天神橋～錦糸公園
 ゴール 錦糸公園 (JR 錦糸町駅 5分) 12時30分(アンカー到着まで)
 参加費 一律 500円

今月号は、九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八月に開催する行事を掲載しています。)

第72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 9月18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 井の頭公園野外ステージ前～万助橋～吉祥寺通り～新川～人見街道～三鷹市役所前～野崎～大沢～基督教大裏門～御狩野橋～榎(かしのき)橋～二枚橋～栗山通り～東小金井駅
 ゴール 東小金井駅 (JR 東小金井駅 0分) 12時30分まで
 参加費 一律 500円

第242回 ウィークデーウォーク “桜紅葉はまだかいな・・・”

期日 9月21日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》
 集合 聖徳記念絵画館前 (JR 信濃町駅 5分)
 コース 聖徳記念絵画館前～四谷見附～外濠公園～市ヶ谷見附～市ヶ谷田町～牛込北町～早稲田通り～馬場下町～放生寺～穴八幡神社～西早稲田～水稲荷神社～甘泉園公園～高戸橋～戸田平橋～高田馬場駅
 ゴール 高田馬場平和の女神像前 (JR・メトロ 高田馬場駅 1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

第34回 都民スポレクふれあい大会 “歴史事件簿めぐり散歩”

主催：東京都、東京都レクリエーション協会 主管：NPO東京都ウォーキング協会
 期日 9月25日(日) 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～外務省正門～桜田門～坂下門～竹橋～代官通り～千鳥ヶ淵～半蔵門～いちょう坂通り～清水谷公園～弁慶橋～青山通り～高橋是清翁記念公園～青山一丁目～青山墓地～乃木公園
 ゴール 乃木公園 (メトロ 乃木坂駅 5分) 12時まで
 参加費 中学生以上 300円 小学生 200円 未就学児 無料
 その他 同日、日比谷公園運動広場で「歩き方教室」無料体験コーナーが設けられます。
 集合 10時45分 11時～11時30分の開催
 内容は、初心者対象の「歩き方教室」です。

◆◆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 8月の例会はありません。	03-3268-1040	浦安ウォーキングクラブ 8月の例会はありません。	090-2140-4776
調布市ウォーキング協会 8月の例会はありません。	03-5497-0286	武蔵野市ウォーキング協会 8月の例会はありません。	080-9253-0557