

【 9 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、8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)  
 ゴール TWA事務所 日米商会ビル6F (同上) 15時まで

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)  
 解 散 西日暮里公園 (JR・メトロ 西日暮里駅 3分) 12時頃

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)  
 解 散 上野パンダ橋 (JR 上野駅 3分) 11時30分頃

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)  
 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) 12時まで  
 (21kmコース) 花小金井駅南口 (西武新宿線 花小金井駅 1分) 14時30分まで  
 (10kmチェックポイント通過締切時間 11時30分)

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)  
 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)

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)  
 ゴール 東小金井駅 (JR 東小金井駅 0分) 12時30分まで

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)  
 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

第20回 大江戸線一周ウォーク 「都心の歴史再発見・健康づくりウォーク」

主 催：NPO東京都ウォーキング協会 後援：東京都、東京都レクリエーション協会  
 期 日 9月23日 (金・祝) 受付時間 8時30分～8時45分  
 集 合 新宿中央公園 (大会場所「スタート・ゴール場所」)  
 (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)  
 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

事前申込み 締切 9月9日 (金曜日) 必着

詳しくは、レッツウォーク7月号・8月号、チラシ、HPをご覧ください。

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)  
 ゴール 乃木公園 (メトロ 乃木坂駅 5分) 12時まで  
 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。初心者対象の「歩き方教室」です。

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9月1日発行  
 第430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 9

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

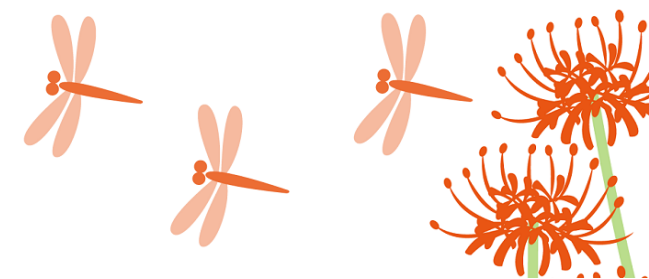
第76回 女性委員会企画 “秋への誘い”

期 日 10月10日 (月・祝) 受付時間 8時45分～9時 距離 11km ≪自由歩行≫  
 集 合 子安公園 (JR 八王子駅 8分)  
 コース 子安公園～富士森公園～信松院～中央線高架下～甲州街道～追分町～馬場横町～南浅川沿道～  
 陵南公園分園～南浅川橋～陵南公園～多摩御陵警備派出所～廿里町信号  
 ゴール 廿里町信号 (JR・京王線 高尾駅 5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

2022 ラング・ウォーク in 文の京 “秋の街を歩こう！”

主 催：NPO日本呼吸器障害者情報センター 主 管：NPO東京都ウォーキング協会

開催期日 10月29日 (土) 詳細は、例会で配布するチラシをご覧ください。  
 受付時間 9時～ (受付時刻は事前に指定)  
 集 合 文京グリーンコート (都営線 千石駅A3出口 3分・JR駒込駅南口 11分)  
 コース ①5kmコース ≪自由歩行≫  
 文京グリーンコート～富士神社～天祖神社～光源寺(大観音)～円乗寺(八百屋お七の墓)～  
 白山神社～文京グリーンコート  
 ②10kmコース ≪自由歩行≫  
 光源寺まで5kmと同じ～根津神社～東京大学構内～追分一里塚跡～5kmと合流  
 ゴール 文京グリーンコート (都営線 千石駅A3出口 3分・JR駒込駅南口 11分)  
 参加費 一律1000円、文京区民のみ500円  
 参加定員 申込先着200名限定 (事前申込制、当日参加不可)  
 申込方法 お申し込みは別紙チラシのQRコード、又はFAX、又はTWA例会・事務所にて事前申込を受付  
 (注記) 参加者には、飲み物と啓発オリジナルTシャツを無料提供します。



### 第180回 ミニウォーク「ふれあい」 “鉄道開通150年だよ”

期日 10月1日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集合 桜田公園 (JR 新橋駅 烏森口・都営線 新橋駅 5分)  
 コース 桜田公園～汐留(旧新橋停車場)～線路脇～旧芝離宮～芝浦一丁目～新芝北運河～藻塩橋～高浜公園～トンネル～旧鉄道築堤(発掘中)～高輪ゲートウェイ駅  
 解散 高輪ゲートウェイ駅 (JR 高輪ゲートウェイ駅 0分) 12時頃  
 参加費 一律 500円

### 第37回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 10月1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12月3日(土)に開催します。 偶数月開催

### ゆったり名所めぐり 「いろいろあるよ浅草！」

期日 10月7日、14日、21日、28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～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73回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 10月15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～幸門～内幸町広場～金春湯～豊岩稲荷神社～熊谷稲荷神社～演舞場稲荷大明神～歌舞伎稲荷大明神～宝珠稲荷神社～朝日稲荷神社～水谷橋公園～銀座湯～正一位伏見稲荷神社～幸稲荷神社～宝童稲荷神社～あずま稲荷大明神～泰明小学校～数寄屋橋公園  
 ゴール 数寄屋橋公園 (JR 有楽町駅 5分・メトロ 銀座駅 5分 日比谷駅 10分) 12時30分(アンカー到着まで)  
 参加費 一律 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、十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九月に開催する行事を掲載しています。)

### 第73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 10月16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～吉祥寺駅～吉祥寺大通り～女子大通り～善福寺公園～井草八幡宮～早稲田通り～観音寺～妙正寺公園・妙正寺～天沼弁天池公園・天沼八幡神社～天沼八幡通り～太田黒公園  
 ゴール 太田黒公園 (JR 荻窪駅 5分) 12時30分まで(アンカー到着まで)  
 参加費 一律 500円

### 第243回 ウィークデーウォーク “野川に流入する一川辺の風景「仙川」”

期日 10月19日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 12km 《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)  
 コース 兵庫島公園～二子玉川緑地運動場～吉澤橋(野川)～鎌倉橋(仙川合流口)～水神橋(丸子川分流)～東名高速高架～大蔵橋(世田谷通)～東宝スタジオ～小田急線高架(成城学園前駅)～大石橋～祖師谷公園～給田公園～京王線高架(仙川駅)～仙川橋(甲州街道)～青少年広場(中央高速高架)～新丸池公園～上仙川橋～農業公園(東八道路)  
 ゴール 農業公園 (バス停三鷹農協前(JR吉祥寺駅・三鷹駅ゆき) 5分) 13時まで(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

### 秋の公園ウォークキング 2022

主催：公益財団法人 東京都公園協会 主管：NPO東京都ウォーキング協会  
 期日 10月30日(日) 集合時間 10時 距離 7km  
 集合 都立青山公園南地区 (メトロ 乃木坂駅 5番出口 5分)  
 コース 青山公園南地区～シェアグリーン～外苑いちよう並木～日本オリンピックミュージアム～鳩の森八幡神社～明治神宮参道～代々木公園～代々木深町小公園  
 解散 代々木深町小公園 (メトロ 代々木公園駅 5分) 12時頃  
 参加費 一律 500円(参加費は当日お支払いください)  
 募集人員 事前申込定員50名【事前申込締切日10月10日(月・祝) 先着順】  
 ※事前申込みのみ・締切り後及び当日申し込み受付はありません。  
 申込方法 (いずれか)  
 ①往復はがき 〒107-0062 東京都港区南青山2-32-2 公益財団法人 東京都公園協会南青山サービスセンター(担当 万年様)宛  
 ②FAX 03-3470-3224 公益財団法人 東京都公園協会南青山サービスセンター(担当 万年様)宛  
 ③メール [aoyamasc@tokyo-park.or.jp](mailto:aoyamasc@tokyo-park.or.jp)  
 記入事項：代表者氏名(フリガナ)・代表者住所・人数・代表者TEL・FAX番号を記入  
 問合せ 公益財団法人 東京都公園協会 03-3470-3223 青山公園サービスセンター 担当 万年様 宛

#### 【告知】

10月29日(土)にゴールドリボンウォーキング2022が開催されます。  
 開催場所はお台場：シンボルプロムナードセントラル広場  
 詳細はレッツウォーク東京10月号とホームページなどにてご案内致します。

#### 【加盟団体行事】

|                                             |                                               |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 千代田ウォーキング協会<br>03-3268-1040<br>9月の例会はありません。 | 浦安ウォーキングクラブ<br>090-2140-4776<br>9月の例会はありません。  |
| 調布市ウォーキング協会<br>03-5497-0286<br>9月の例会はありません。 | 武蔵野市ウォーキング協会<br>080-9253-0557<br>9月の例会はありません。 |