

【 10月に開催する例会案内 】

コース内容、参加費等の詳細は、9月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

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)
 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

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

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)
 ゴール TWA事務所 日米商会ビル6F (同上) 15時まで

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)
 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)

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)
 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)

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 11km 《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 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)

第243回 ウィークデーウォーク “野川に流入する—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 13km 《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)
 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)

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
 期日 10月29日(土) 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)
 ゴール 5kmコース・10kmコースとも、文京グリーンコート (同上)
 ※詳細は、例会等で配布するチラシをご覧ください。

ゴールドリボンウォーキング 2022

主催：ゴールドリボンウォーキング実行委員会 後援：東京都 他 主管：NPO東京都ウォーキング協会
 期日 10月29日(土)
 集合 お台場・シンボルプロムナードセントラル広場 (ゆりかもめ 台場駅 5分)
 ※詳しくは、本誌1頁をご覧ください。

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) 受付時間 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)
 解散 代々木深町小公園 (メトロ 代々木公園駅 5分) 12時頃

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10月1日発行
 第431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 10

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

ゴールドリボンウォーキング 2022

主催：ゴールドリボンウォーキング実行委員会 後援：東京都 他 主管：NPO東京都ウォーキング協会
 期日 10月29日(土) 受付時間 10時～13時30分終了(予定) ※雨天決行 《自由歩行》
 集合 お台場・シンボルプロムナードセントラル広場 (ゆりかもめ 台場駅 5分)
 コース ①5km：セントラル広場～であい橋～夢の大橋～お台場海浜公園～台場駅前～セントラル広場
 ②3km：セントラル広場～であい橋～お台場海浜公園～台場駅前～セントラル広場
 参加者数 先着1,400～3,000人 ※感染症状状況に応じて参加人数の上限を設定する。
 参加証 参加者には参加証(はがき)を郵送。来場時には受付表として使用する。
 参加費 事前申込：一般 1,500円(オリジナルエコパック付き)
 小中学生700円(オリジナル巾着型ショルダーバッグ付き)
 ※未就学児は無料：一部経費を除き小児がん支援として寄付されます。
 募集期間 2022年9月21日(水)～10月16日(日) 24時まで ※募集人数に達し次第、受付終了
 応援チケット申し込み方法
 ①公式サイト <http://www.gold-ribbon.jp/> の申込欄から申込み。
 ※決済機能は既存プラットフォームを使用。(KASSAIのシステムを使用)
 ②銀行振込(主に協賛金事業向け) ※実行委員会名義の請求書を発行する。
 1. 氏名(フリガナ) 2. 性別 3. 生年月日 4. 住所(オリジナルグッズの送り先)
 5. 電話番号 6. メールアドレス又はFAX番号
 支払方法：①クレジットカード(プラットフォームKASSAIのシステムに連動する。)
 ②銀行振込(主に協賛社向け)
 問合せ先 ゴールドリボンウォーキング2022係(050-5548-8686)(平日9時～20時00分)
 公式サイト <http://www.gold-ribbon.jp/>

甲州夢街道ウォーク ～祝・日本遺産！！八王子桑都物語を巡る～

主催：甲州夢街道(八王子・相模原市・藤野エリア) 主管：NPO東京都ウォーキング協会

開催期日 11月12日(土) 受付時間 9時～9時30分 距離 13km 《自由歩行》
 集合 JR八王子駅南口前広場 (JR 八王子駅南口 2分)
 コース 八王子駅南口広場～かえで通り～甲州街道～多磨御陵入口～南浅川橋～出羽橋～高尾街道～
 高尾駅前～甲州街道～高尾599ミュージアム
 ゴール 高尾599ミュージアム (京王線 高尾山口駅 5分) 14時(アンカー到着まで)
 (事前申込) 参加費：300円(但し、小学生以下は無料) 下記事前申込方法を参照ください。
 (当日申込) 参加費：500円(但し、小学生以下は無料) 当日受付にてお申込みください。

事前申込方法 《下記①②とも当日は領収証(郵便振替払込金受領証)を必ずご提出して下さい。》

- ①別紙の申込書にて、現金を添え直接例会等で、またはTWA事務局へ申し込んでください。
- ②郵便振替で口座名：東京都ウォーキング協会(口座番号 00160-7-189039)へ
 『甲州夢街道』と明記のうえ、氏名、住所、年齢、性別、電話番号を備考欄に記載のうえ
 お申込ください。
 《振込手数料は申込者が各自ご負担ください。》
 ☆参加取り消しや不参加の場合、参加費の返金はいたしませんので
 ご了承ください。

事前申込締切 10月31日(月) 必着



ゆったり名所めぐり 「皇居周辺さわやか巡り！」

期日 11月4日、11日、18日、25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181回 ミニウォーク「ふれあい」 “戦前は明治節といわれた文化の日”

期日 11月5日（土） 集合時間 10時 距離 5km
 集合 東京都体育館前広場（JR 千駄ヶ谷駅 2分）
 コース 東京都体育館前～国立競技場～鳩の森八幡～明治神宮北参道～明治神宮拝殿～正参道～
 南参道～原宿駅
 解散 原宿駅（JR 原宿駅 0分） 12時頃
 参加費 一律 500円

**シニアのためのニュースポーツ体験セミナー
 緑と光と風を浴びながら、楽しいウォーキング**

主催：公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団 主管：NPO東京都ウォーキング協会
 期日 11月9日（水） 受付時間 ①9時30分 ②12時30分
 集合 駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場（東急線 駒沢大学駅 15分）
 対象：概ね50歳以上の方 定員：各回30名
 コース 簡単にウォーキングのポイントを学習したあと、ストレッチを実施し、実際に駒沢オリンピック
 後援を散策する。
 ① 公園内ウォーキング 10時～11時30分 距離 2.5km
 ② 施設巡りウォーキング 13時～14時30分 距離 2.5km
 持ち物：動きやすい服装、飲料、室内用シューズ、外履き用シューズ
 解散 駒沢オリンピック公園総合運動場（東急線 駒沢大学駅 15分）
 参加費 各回 500円
 事前申込 1. インターネットからの申込 <https://smilesports.jp>
 2. 電話での申し込み フリーダイヤル：0120-612-001（携帯電話からは03-6380-4243）
 申込確定後、主催者より参加通知が届きます。
 当日申込 直接、会場へお越しください。

第244回 ウィークデーウォーク（大江戸線パート2）

期日 11月16日（水） 受付時間 9時45分～10時 距離 14km ≪自由歩行≫
 集合 新宿中央公園（都営線 都庁前駅 3分 JR・京王線・小田急線・都営線・メトロ 新宿駅 10分）
 コース 新宿中央公園～清水橋～山手通り～東中野駅～中落合2～目白通り豊玉陸橋～練馬駅～
 豊島園駅～春日町1～練馬小西～光が丘東～夏の雲公園
 ゴール 夏の雲公園（都営線 光が丘駅 A1出口 10分） 13時30分まで（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

第74回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 11月19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～佃大橋～朝潮大橋～春海橋～東雲橋～辰巳の森緑道公園～
 夢の島公園
 ゴール 夢の島公園（JR・メトロ 新木場駅 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、十一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十月に開催する行事を掲載しています。）

「いい夫婦の日」 記念ウォーク2022

期日 11月20日（日） 受付時間 8時45分～9時 距離 11km ≪自由歩行≫
 集合 深川公園（メトロ・都営線 門前仲町駅出口1 3分）
 コース 深川公園～富岡八幡宮～木場公園～深川江戸資料館通り～清澄橋～浜町公園～甘酒横丁～
 日本橋～高島屋前～鍛冶橋通り～永代橋～巽橋～越中島橋～牡丹園～富岡八幡宮
 ゴール 富岡八幡宮（メトロ・都営線 門前仲町駅 5分） 12時30分まで（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
 その他 先着400名に参加景品、ゴールで景品抽選会も行われます。

第3回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”

期日 11月23日（水・祝） 集合時間 10時 距離 2～3km
 集合 隅田公園（水上バス乗船場）（メトロ・都営線・東武スカイツリー線 浅草駅 5分） 10時
 コース 隅田公園～待乳山聖天～見番通り～浅草寺～五重塔通り～六区（六芸人）～ロック通り～
 浅草公会堂（芸人の手形が一杯）～伝法院通り～五重塔～浅草神社～二天門～花川戸公園
 ※多少コース変更になることがあります。

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 花川戸公園（メトロ・都営線・東武スカイツリー線 浅草駅 5分） 11時30分頃
 参加費 一律 500円

第74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 11月27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～ほたる橋（玉川上水）～井の頭公園西園～弘済園通り～
 人見街道～三鷹通り～大成高前～山中通り（交）～連雀中央公園～三鷹通り（八幡前）～
 仙川遊歩道～水源の森公園～三鷹市塚（交）～富士見通り～東小金井駅南口
 ゴール 東小金井駅南口（JR 東小金井駅 1分） 12時30分まで（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！

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
 10月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

東京五輪2020跡地巡り 江東区編
 期日 10月8日（土） 距離 7km
 集合 第1次集合 9:00 JR京葉線新浦安駅前広場
 第2次集合 9:20 JR/地下鉄 新木場駅改札前
 ドトール
 解散 12:00 ビックサイト（有明国際展示場）

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

武蔵野市ウォーキング協会 080-9253-0557

多摩川ウォーク（10月）
 期日 10月16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

10月の例会はありません。