

【 11月に開催する例会案内 】

コース内容、参加費等の詳細は、10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 11月4日、11日、18日、25日 (毎週金曜日) 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 (都営線 小川町駅・メトロ 新御茶ノ水駅 5分) 15時まで

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)
 解散 原宿駅 (JR 原宿駅 0分) 12時頃

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 公園内ウォーキング 10時～11時30分 2.5km
 ②12時30分 施設巡りウォーキング 13時～14時30分 2.5km
 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)
 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)
 ※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
 詳細は、レッツウォーク10月号をご覧ください。

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
 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)
 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)
 ※詳細は、レッツウォーク10月号をご覧ください。

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)
 ゴール 夏の雲公園 (都営線 光が丘駅 A3出口 10分) 13時30分まで (アンカー到着まで)

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)
 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)

「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)
 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)
 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
 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

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)
 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)

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11月1日発行
 第432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 11

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「2022年の歩き納めウォーク・年末の一日 今年一年の総決算」

第60回 山手線一周ウォーク

主催 NPO東京都ウォーキング協会

日時 12月29日 (木) <<自由歩行>>
 集合場所・時間 40kmコース JR上野駅公園口先広場 受付・スタート 7時～8時
 (JR 上野駅公園口 0分)
 20kmコース 明治神宮北参道入口 受付・スタート 9時～10時
 (JR 代々木駅西口 5分)
 ゴール JR上野駅公園口先広場 受付 13時～16時締切 (締め切り時間厳守)
 コース 40km 上野～品川～五反田～渋谷～原宿～新宿～池袋～巣鴨～上野
 20km 代々木～新宿～池袋～巣鴨～上野
 参加費 ①事前申込 東京都協会員：1,200円 他協会員・一般：1,500円
 中学生以下：700円
 ②当日申込 一律：1,800円
 中学生以下：1,000円
 参加賞はなくなる場合があります。ご了承ください。

参加賞 ①参加賞 ②記念バッジ
 事前申込方法 事前申込締切日 12月12日 (月) 必着

- ① 所定の申込書に記入し、現金を添え例会等で、又はTWA協会事務所にお申込み下さい。
- 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
 通信欄に「山手線一周」と明記し、氏名・住所・年齢・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、一般の方は一般と明記して、
 20km・40kmの別も記入のうえお申込み下さい。

☆振込手数料は申込者のご負担下さい。
 ☆当日は、領収書、または郵便振替払込金受領証を必ずご提出して下さい。
 ☆参加取り消しや不参加の場合及び主催者の責めによらない不測の事態 (自然災害、歩行が危険な荒天、大雪等) で大会中止になった場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承下さい。

☆当日は、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順守
 参加者は万全な健康管理のもとにご参加下さい。
 万一、事故が発生した場合は、主催者が加入する
 傷害保険の範囲内及び応急処置以外の責任は負いません。



免責事項

今月号は、十二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十一月に開催する行事を掲載しています。)

ゆったり名所めぐり「上野のお山の魅力がいっぱい！」

期日 12月2日、9日、16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38回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 12月3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
スポーツとしてのウォーキングを感じながら、体幹を使って「しっかり歩く」事を習得していただきます。「美しく、正しい歩き方の基本(4つのポイント)」を繰り返し実践して、健康の維持につなげていただければ幸いです。
【注】飲み物、帽子、敷物をお持ちください。 今回は2月4日(土)に開催します。 偶数月開催

第182回 ミニウォーク「ふれあい」“暮れの下町”

期日 12月3日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集合 亀戸5丁目第2公園 (JR 亀戸駅 北口(アトレロ) 5分)
コース 亀戸第2公園～亀戸中央公園～江東新橋～密蔵院～諏訪神社～燈明寺(平井聖天)～安養寺(辨天堂)～最勝寺(目黄不動)～平井駅前通り～平井駅
解散 平井駅前通り (JR 平井駅 1分) 12時頃
参加費 一律 500円
備考 速さ・距離よりもゆっくり歩いて、じっくり見ながら、人と自然とのふれあいを大切に、楽しいひとときを過ごしませんか。

第75回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 12月17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～丸の内仲通～大手町～常盤橋～日本橋～小舟町～湊橋～亀島橋～八丁堀2～平成通り～中央区役所前～築地署前～東劇前～采女橋～市場橋公園
ゴール 市場橋公園 (メトロ 築地駅 5分・都営線 築地市場駅 3分) 12時(アンカー到着まで)
参加費 一律 500円

第75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 12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～黒門～傘礼2～中川遊歩道～寺町通り～高源院(烏山の鴨池)～玄立山妙高寺～中川遊歩道～給田四丁目緑地～甲州街道～旧甲州街道～千歳烏山商店街～千歳烏山駅
ゴール 千歳烏山駅西口 (京王線 千歳烏山駅 0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！

第245回 ウィークデーウォーク

(多摩川スカイブリッジから川崎大師、蒲田へ)

期日 12月21日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 13km 《自由歩行》
集合 天空橋駅前広場 (京急羽田線天空橋駅HICロ 1分・東京モノレール天空橋駅北口 3分)
コース 駅前広場～羽田ソラムナード～多摩川スカイブリッジ～下河原公園～殿町3～児童公園前～小島新田駅～出来野～川崎大師～花見橋バス停前～六郷橋～六郷土手～東六郷3～仲六郷1～南蒲田～区役所入口～蒲田本町一丁目公園
ゴール 蒲田本町一丁目公園 (JR 蒲田駅中央口 5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

謹賀新年 王子ぐるぐるウォーク 2023

1年間健康で元気に歩きたい!! 歩いていただきたい!!との思いをこめて、今年も引き続き新年早々の元旦ウォークを企画しました。体調に合わせて、参加できる自由歩行ウォークです
コースは、王子駅そばの飛鳥山公園(多目的広場)を起点に、東京十社のひとつであり、創建700年を迎えた『王子神社』を廻る周回コースです。奮ってご参加ください。皆さまの参加をお待ちしてま～す。

- 日時 令和5年1月1日(日・祝) 9時45分～10時 《受付終了後 順次スタート》
- 集合・解散場所 飛鳥山公園 多目的広場 (JR王子駅 中央口 徒歩7分)
- 距離《自由歩行》 一周10km 《体調にあわせ最大3周まで周回可能です。》
IVV認定は10km～30kmまで 《周回数に応じて認定します。》
《最終ゴール 14時00分 時間厳守 最後の一周は13時でスタートをストップします。》
- 参加申込
○事前申込
都協会員 1,000円 他協会員・一般 1,200円 中学生以下 700円
○当日申込 《記念品はなくなる場合があります。ご了承ください。》
一律 1,500円 (中学生以下 1,000円)
- 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所定の申込書にて、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
『元旦ウォーク』と明記のうえ、氏名、住所、年齢、性別、電話番号、都協会員は会員番号、他協会員は所属協会名を、一般の方は「一般」と明記してお申込ください。
《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及び主催者の責めによらない不測の事態(自然災害、歩行が危険な荒天、大雪等)で大会中止になった場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承ください。
- 申込締切 12月24日(土) 必着
- 参加賞 参加記念品、IVV認定証

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
11月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
松戸・常盤平並木道ウォーク
期日 11月26日(土) 距離 7km
集合 第1次 9時 JR新浦安駅前広場
第2次 9時45分 新京成常盤平駅改札口前
解散 新京成線常盤平駅 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(11月)
期日 11月13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
多摩湖ウォーク
期日 11月20日(日)
距離 6km、14km、20km 《自由歩行》
集合 井の頭公園御殿山広場 (JR吉祥寺駅南口 10分) 8時30分
ゴール 小金井公園北口(6km)
狭山公園入口(14km)
西武ドーム(20km) 14時30分まで