

【12月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、11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 12月2日、9日、16日(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

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)
 解散 平井駅前通り (JR 平井駅 1分) 12時頃

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)
 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)

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)
 ゴール 千歳鳥山駅西口 (京王線 千歳鳥山駅 0分) 12時30分まで(アンカー到着まで)

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口 1分・東京モノレール天空橋駅北口 3分)
 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)

第60回 山手線一周ウォーク

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)

※詳細は、レッツウォーク東京11月号、チラシをご覧ください。

(参加者募集中) 第18回 御府内八十八ヶ所霊場めぐり

実施期日：2023年1月から11月までの毎月第4水曜日の計9回 (但し、7月、8月の盛夏時は休みます)

実施日は、1/25 2/22 3/22 4/26 5/24 6/28 9/27 10/25 11/22

募集人員：限定88名(先着順) ※事前申込みのみとし、開始後の受付はいたしません。

参加費：1回ごとに500円(但し、初回のみ1,000円)

申込条件：①9回の全行程に参加できる方 ②1日20km程度を完歩できる方(団体歩行で行動を伴い出来る方)

募集締切：令和5年1月10日(火)必着 なお、募集の開始日は11月30日からとします。

(11月30日は、第17回の結願日であり、第17回の参加者を優先いたします。)

納経について：御朱印を希望される方は、専用御朱印帳ならびに88ヶ寺の納経料として、参加費とは別に4万円を事前にお預かりいたします。(納経希望申出締切は、12月23日(金)です。)

<各寺院により対応が異なりますので、スタッフの下見の際に事前申し込みを行い、ウォーク当日に代表受領のうえお渡しいたします。> ※お問い合わせは下欄④連絡先をお願いします。

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12月1日発行

第433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 12

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【再掲載】 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 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 ※事前申込方法等は11月号またはTWAホームページをご覧ください。
- 申込締切 12月24日(土)必着
- 参加賞 参加記念品、IVV認定証

第21回 江戸・東京七福神巡り 「元祖山手七福神」【団体歩行】

今回は江戸最初の七福神ということで「元祖山手七福神」を巡ります。

パスポートの押印は七福神のうち参加者が希望する1つの七福神の印を押印いたします。パスポートの七福神をすべて押印し、完歩した人には完歩記念品を贈呈いたします。

パスポートお持ちの方は「七福神巡りパスポート」を必ずお持ちください。お持ちでない方は新たに発行いたします。

期日 1月2日(月) 受付時間 9時15分～9時30分 距離 10km 《団体歩行》

集合 高輪公園 (JR 品川駅高輪口(西口) 10分)

コース 高輪公園～覚林寺(清正公)～妙円寺～蟠竜寺～瑞聖寺～大円寺～瀧泉寺

解散 瀧泉寺(目黒不動) (東急目黒線 不動前駅 5分) ゴール受付 12時頃

参加費 一律 500円

羽田七福稲荷めぐり (第99回箱根駅伝を応援しよう!)

期日 1月3日(火) 受付時間 9時15分～9時30分 距離 10km 《自由歩行》

集合 本蒲田公園 (JR 蒲田駅 中央改札東口 5分)

コース 本蒲田公園～①東官守稲荷(萩中神社)～②妙法稲荷～③重幸稲荷～④高山稲荷(天祖神社)～⑤鷗稲荷～玉川弁財天(別格)～⑥白魚稲荷～⑦穴守稲荷神社

ゴール 穴守稲荷神社 (京浜急行空港線 穴守稲荷駅 3分) 11時50分まで

参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

2023 TOKYO十社／八社ウォーク

期日 <1日目> 1月7日(土) 受付時間 8時45分～9時 距離 17・13km《自由歩行》
 集合 文泉公園 (JR 亀戸駅 北口 10分)
 コース 文泉公園～亀戸天神社～神田神社～根津神社～白山神社 (13km ゴール)～王子神社 (17km ゴール)
 ゴール 13km 白山神社 (都営線 白山駅 5分) ゴール時間 12時30分
 17km 王子神社 (JR・メトロ 王子駅 10分) ゴール時間 14時
 ※17・13kmともゴール時間は、アンカー到着までといたします。
 参加費 (1日毎に) 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

期日 <2日目> 1月8日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 17・12km《自由歩行》
 集合 聖蹟公園 (京浜急行 新馬場駅 北口 5分) (各駅停車のみ)
 コース 聖蹟公園～品川神社～芝大神宮～赤坂氷川神社～山王日枝神社 (12km ゴール)～深川公園 (富岡八幡宮) (17km ゴール)
 ゴール 12km 山王日枝神社 (メトロ 赤坂駅、赤坂見附駅、溜池山王駅 10分) ゴール時間 12時30分
 17km 深川公園 (メトロ・都営線 門前仲町駅 10分) ゴール時間 14時
 ※17・13kmともゴール時間は、アンカー到着までといたします。
 参加費 (1日毎に) 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

注記 昨年より従来の十社ウォークとは逆コースとなります。集合場所にご注意ください。集合場所でのお祓い行事は行いません。2023年よりショートゴールを設けました。体力に合わせ、無理なくご参加ください。

第18回 東京下町八社福参り

期日 1月9日(月・祝) 受付時間 8時45分～9時 距離 13km 《自由歩行》
 集合 佃公園 (メトロ・都営線 月島駅 6番出口) 5分)
 コース 佃公園～住吉神社～小網神社～水天宮～第六天榊神社～今戸神社～鷺神社～小野照崎神社～下谷神社～下谷神社前
 ゴール 下谷神社 (メトロ 稲荷町駅 2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

ゆったり名所めぐり「皇居の周りは魅力がいっぱい！」

期日 1月13日、20日、27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76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 1月15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～井の頭弁財天～井の頭公園通り～井の頭橋～若草橋～宮下橋～牟礼神明社～牟礼2～天神前北浦～新川交番前～杏林大学病院南～原山通り～上ノ原小入口～深大寺五差路～青渭神社～深大寺小前～深大寺東参道～深大寺
 ゴール 深大寺山門前 (JR三鷹行き、吉祥寺行き バス停 3分・京王調布行き、つつじヶ丘行き バス停 1分) 12時30分まで (アンカー到着まで)
 参加費 一律 500円

今月号は、2023年1月に開催する行事予定を掲載しました。(加盟団体については12月に開催する行事予定を掲載しています。)

第246回 ウィークデーウォーク

～地下鉄の地上の風景⑦ 千代田線①～

期日 1月18日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 12km 《自由歩行》
 集合 しょうぶ沼公園 (メトロ 千代田線北綾瀬駅(南改札) 5番出口 5分)
 コース しょうぶ沼公園～綾瀬駅～千住新橋～北千住駅～尾竹橋～町屋駅～西日暮里駅～西日暮里公園
 ゴール 西日暮里公園 (JR・メトロ 西日暮里駅 2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

第76回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 1月21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～和田倉橋～竹橋～清水門～北の丸公園～九段下～東京大神宮～外堀公園～市ヶ谷駅前～番町中央通り～行人坂～東郷公園
 ゴール 東郷公園 (JR市ヶ谷駅 6分・都営線市ヶ谷駅 5分) 12時 (アンカー到着まで)
 参加費 一律 500円

第183回 ミニウォーク「ふれあい」 “新年の西新井寺社巡り”

期日 1月28日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 西新井駅東口広場 (東武伊勢崎線 西新井駅東口 2分)
 コース 西新井駅広場～国土安恩寺～氷川神社～徳寿院～雷神社～燈明寺(平井聖天)～安養寺(辨天堂)～西新井大師～西新井大師参道～西新井大師駅
 解散 西新井大師参道 (東武大師線 西新井大師駅 5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。

【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！



【お知らせ】 年間完歩賞 認定申請時の認定料の改定について

諸般の事情により、大変心苦しいですが、年間完歩賞認定申請時の認定料につきまして、2022年より、2021年年間完歩賞認定申請時の800円より1,000円に改定させていただきます。

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
 12月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
吉良邸から泉岳寺 赤穂浪士の道を歩く

期日 12月17日(土) 距離 6.5km・13km
 集合 第1次 9時 JR新浦安駅前広場
 第2次 9時50分 JR両国駅西口改札前
 解散 第1次 12時 築地川公園
 第2次 15時 泉岳寺
 ※泉岳寺まで参加の方は昼食持参下さい。

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286
多摩川ウォーク(12月)

期日 12月4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
武蔵野の公園をめぐる

期日 12月18日(日) 集合・受付時間 9時
 距離 10km
 集合 多磨駅東口 (西武多摩川線多磨駅 0分)
 解散 新小金井駅 (西武多摩川線新小金井駅 1分) 12時30分まで