

【 1 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、12月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

謹賀新年 王子ぐるぐるウォーク 2023

期日 1月1日(日・祝) 9時45分～10時 <受付終了後 順次スタート> <自由歩行>
 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 一周10km <体調にあわせ最大3周まで周回可能です。>
 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。

第21回 江戸・東京七福神巡り 「元祖山手七福神」

期日 1月2日(月) 受付時間 9時15分～9時30分 距離 10km
 集合 高輪公園 (JR品川駅高輪口(西口) 10分)
 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

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)
 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

2023 TOKYO+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)
 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

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)
 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

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)
 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)

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) 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 (都営線 小川町駅・メトロ 新御茶ノ水駅 5分) 15時まで

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)
 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)

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)
 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)

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有楽町線 日比谷口 10分・メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 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)

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)
 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

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

2023年1月1日発行
 第434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



〒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 1

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

2023年元旦

明けましておめでとうございます



特定非営利活動法人 東京都ウォーキング協会
 会長 西井 淳

会員の皆さま、ウォーク参加の皆さま、役員スタッフには、2023年を迎え、健やかに過ごされたこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返ってみますと、新型コロナウイルスの流行については、引き続きまだまだ予断の許されない状況が続いています。また、自粛や行動制限により、ロコモ(筋力低下)やフレイル(虚弱)の問題が顕在化してまいりました。

一方、厚生労働省や東京都よりマスク着用の基準が示され、従来通りマスク着用は、基本的な感染防止対策として重要としつつも、屋外においては、人との距離が2m以上の目安が確保できる場合や、距離が確保できない場合でも会話をほとんど行わない場合はマスク着用不要とされました。

現在の状況は、全国各地のウォーキングイベントも中止から実施へと舵が切れ始め、行政機関や企業からの健康維持、健康増進のためのウォーキングイベントの実施要請も増加の傾向が見え明るい兆しも見え始めております。

当協会としては、「楽しいウォーキング」を実践し、会員の皆さま、参加者の皆さま、役員スタッフのご支援によりこの難局を乗り切り、感染症対策を行いながら引き続き遂行していきたいと考えています。

当協会は1964年の前回のオリンピックの年に立ち上がり本年で59年目となります。

今年も、「元旦ぐるぐるウォーク」に始まり、年末の「山手線一周ウォーク」まで皆さまとともに「楽しいウォーキング」を企画してまいります。また、新味のある企画について、皆さまのご意見を伺いながら検討を進めていきたいと考えています。

楽しく歩くには、「互譲互助」による「歩行マナー」「歩行ルール」と感染症対策である「密の回避」を守ることが大切です。今年一年間健康で、「歩く喜び」「歩く幸せ」を会員の皆さま、参加者の皆さま、役員スタッフとともに感受していきたいと思っております。

昨年に引き続き、どうぞ感染症対策へのご協力も含め、ご支援・ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

2023年 元旦



第3回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”

期日 1月29日(日) 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～ロック通り～
 浅草公会堂(芸人の手形が一杯)～伝法院通り～浅草寺五重塔～浅草神社～二天門～花川戸公園
 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
 ※ 令和4年11月23日(水) 雨で中止したため再実施。

ゆったり名所めぐり 「いろいろあるよ浅草！」

期日 2月3日、10日、17日、24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39回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 2月4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。 次回は4月1日(土)に開催します。 ※偶数月開催

第184回 ミニウォーク「ふれあい」 “下町の春”

期日 2月4日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 真土公園 (JR 三河島駅 3分)
 コース 真土公園～観音寺～浄正寺～荒川区役所～三河島公園～下水処理発祥の地～吉村昭記念文学館～
 泊船軒～原稲荷神社～藍染公園
 解散 藍染公園 (メトロ・京成本線 町屋駅 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！

今月号は、2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一月に開催する行事予定を掲載しています。)

第247回 ウィークデーウォーク

～地下鉄の地上の風景⑧ 千代田線②～

期日 2月15日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 11km 《自由歩行》
 集合 西日暮里公園 (JR・メトロ 西日暮里駅 1番出口 2分)
 コース 西日暮里公園～道灌山下～団子坂下～千駄木2～根津駅～池之端1～神田明神下～
 小川町～大手町～日比谷～内幸町～財務省上～溜池～氷川公園
 ゴール 氷川公園 (メトロ 赤坂駅 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

第77回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 2月18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～大手町(団体歩行・電車移動)～錦糸町～錦糸公園(自由歩行)～
 亀戸天神～境橋～香取神社(紅梅園)～宮前橋公園～十間橋～京成橋～
 北十間川沿い(下から見るスカイツリー)～横川親水公園～錦糸公園
 ゴール 錦糸公園 (JR・メトロ 錦糸町駅 5分) 12時30分まで(アンカー到着まで)
 参加費 一律 500円

第77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 2月19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～吉祥寺通り～杏林大学病院北～東八道路～龍源寺(近藤勇墓)～野川公園入口～
 野川公園～永福寺～踏切～多磨町二丁目南～多磨霊園(西園寺公・東郷元帥・山本元帥)～
 多磨霊園正門
 ゴール 多磨霊園正門 (西武多摩川線 多磨駅 10分) 12時30分まで(アンカー到着まで)
 参加費 一律 500円

◆◆うつつさない、うつつされない 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集合時・歩行時には常にフィジカル・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の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。

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会

03-3268-1040

1月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ

090-2140-4776

荏原七福神めぐり

期日 1月7日(土) 距離 6.5km
 集合 1次 JR新浦安駅前広場 9時
 2次 JR京浜東北線大井町駅西口札口前 10時
 解散 東急目黒線西小山駅 12時30分頃

調布市ウォーキング協会

03-5497-0286

1月の例会はありません。

武蔵野市ウォーキング協会

080-9253-0557

武蔵野七福神めぐり

期日 1月4日(水) 集合・受付時間 9時
 距離 10km
 集合 井の頭公園野外ステージ前
 (JR 吉祥寺駅 7分)
 ゴール 杵築神社 (JR 武蔵境駅 5分)
 12時30分まで