

【2月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、1月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

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) 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 (都営線 小川町駅・メトロ 新御茶ノ水駅 5分) 15時まで

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  
 【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)  
 解散 藍染公園 (メトロ・京成本線 町屋駅 5分) 12時  
 備考 速さ・距離よりもゆっくりに歩いて、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)  
 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)

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)  
 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)

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・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)  
 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)

◆◆うつさない、うつされない 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。
- (お願い)  
 他協会、一般の参加者は、筆記用具をご持参ください。

【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！

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2月1日発行  
 第435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 2

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

第31回 東京春一番・多摩川十里【卒業生祝福ウォーク】

卒業生が学び舎を巣立つ春の一日、卒業生を祝福し、春の草花が萌える多摩川堤や多摩ニュータウンの緑の中を、健康づくり、体力づくり、自然とのふれあいを求め、楽しく歩きませんか。今回から12kmコースを新設いたしました。奮ってご参加ください。

主催：NPO東京都ウォーキング協会 共催：調布市ウォーキング協会

期日：3月12日 (日)

距離・受付開始・締切時間 (受付即スタート)

- ① 40kmコース (十里コース) 恵比寿公園 (JR 恵比寿駅西口 5分) 8時00分～ 8時30分締切
- ② 20kmコース (五里コース) 調布市役所前庭 (京王線調布駅中央口 5分) 9時30分～ 10時00分締切
- ③ 12kmコース (三里コース) 中河原公園 (京王線中河原駅改札口 5分) 10時00分～ 10時30分締切

歩行形態：自由歩行 (参加者ご自分のペースで歩いてください)

- コース
- ① 恵比寿公園～駒沢通り～兵庫島公園～多摩川橋～多摩水道橋～白衣観音～(20km コースと合流)
  - ② 調布市役所前庭～京王多摩川駅～白衣観音～多摩川原橋～稲城大橋～関戸橋～(12km コースと合流)
  - ③ 中河原公園～関戸橋～鎌倉街道～行幸橋～大谷戸公園～多摩市陸上競技場～豊ヶ丘公園～宝野公園～多摩中央公園(パルテノン多摩)

ゴール：多摩中央公園 (パルテノン多摩) (京王相模原線・小田急多摩線 多摩センター駅 5分)  
 ゴール受付 13時～15時30分まで受付

参加費：≪事前申込≫ 都協会員 1,200円、他協会員・一般 1,500円、中学生 700円  
 ≪当日申込≫ 一律 1,800円 中学生 1,000円  
 記念品が無くなる場合がありますご了承下さい。

※ 2023年度の小・中学校卒業生は無料です。(証明書類をご持参ください) <事前申込みのみです>  
 卒業生には、完歩記念写真を撮影しプレゼントいたします。

卒業生事前申込締切：2月13日 (月) 必着

※ 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、また感染症による緊急事態宣言発令等)で中止の場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承ください。

申込み ①所定の申込書に記入し、現金を添えて例会でお申込、又は協会事務所にてお申込み下さい。

- ②郵便局より、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「東京春一番」と明記し、氏名・住所・電話番号・年齢・性別・参加コース・都協会員は会員番号を、他協会員は所属協会名を、一般の方は一般と記入しお申込み下さい。(振込手数料は申込者のご負担下さい) 事前申込締切：2月23日 (木) 必着

(注)「①及び②」とも、当日は受付に申込領収書または郵便振替払込金受領証を必ずご提出してください。



**ゆったり名所めぐり 「皇居周辺さわやか巡り！」**

期 日 3月3日、10日、17日、24日、31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185回 ミニウォーク「ふれあい」“みずいろの春”**

期 日 3月4日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
集 合 仙川駅前公園 (京王線 仙川駅 3分)  
コース 仙川駅前公園～昌翁寺～仙川一里塚跡～桐朋学園～明西寺～若葉分館～明照院～糟嶺神社～  
常楽院～金子神社～八反田児童遊園  
解 散 八反田児童遊園 (京王線 つつじヶ丘駅 3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。

**マラソンランナーを応援するウォーク 2023**

期 日 3月5日(日) 受付時間 9時15分～9時30分 距離 13km 《自由歩行》  
集 合 清澄公園時計塔前広場 (都営線 清澄白河駅 A1出口 7分)  
コース 清澄公園～清澄通り～蔵前橋通り～江戸通り～清杉通り～清州橋通り～新大橋通り～中央通り～  
晴海通り～日比谷通り～本芝公園  
ゴール 本芝公園 (JR 田町駅 7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  
※当日は道路横断規制のため、必ずA1出口から公園に来てください。

**第248回 ウィークデーウォーク 中流域を歩くー川辺の風景「石神井川②」**

期 日 3月15日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 12km 《自由歩行》  
集 合 常盤台公園 (東武東上線 ときわ台駅 3分)  
コース 常盤台公園～東上線ガード下/環七通り陸橋～上板橋一中～石神井川～桜橋～城北中央公園～  
中之橋(豊島園通り)～「庭の湯」前～向山庭園入口～石川橋～  
練馬中央陸橋(環八通り×目白通り)～練馬高野台駅前～長光寺公園～豊島橋～石神井公園  
ゴール 石神井公園 (西武池袋線 石神井公園駅 8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78回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”**

期 日 3月18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～新橋駅前～塩釜公園～赤レンガ通り～芝園橋～慶応仲通り商店街～  
三田3～聖坂～亀塚公園・三田台公園～伊皿子～泉岳寺～高輪警察署前～高輪台～池田山公園～  
ねむの木の庭～五反田公園  
ゴール 五反田公園 (JR・都営線 五反田駅 5分) 12時30分まで(アンカー到着まで)  
参加費 一律 500円

**第78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 3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・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)  
コース 井の頭公園野外ステージ前～万助橋～三鷹駅(南口)～跨線橋～堀合児童遊園～堀合遊歩道～  
ぎんなん橋(玉川上水)～久保公園～井の頭通り～境浄水場西～武蔵境通り～向台公園～  
谷戸新道～総持寺  
ゴール 総持寺 (西武新宿線 田無駅 5分) 12時30分まで(アンカー到着まで)  
参加費 一律 500円

**第15回 神田川さくらウォーク**

主催：神田川さくらウォーク実行委員会  
共催：NPO東京都ウォーキング協会・武蔵野市ウォーキング協会  
後援：武蔵野市教育委員会

本年も、『第15回神田川さくらウォーク』を下記内容により開催することとなりました  
3コースから御自分に合ったコースを選び、神田川の自然と都心の桜の名所を歩きませんか。

期 日：3月26日(日) 受付時間 8時40分～9時00分  
距離：28km、17km、10km 各コースとも受付終了後順次スタート 《自由歩行》  
集 合：井の頭自然文化園前 御殿山広場 (JR・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口(南口) 8分)  
コース：28kmコース 井の頭公園の神田川源流から隅田川に合流する柳橋まで  
柳橋 (JR 浅草橋駅 5分) ゴール受付13時～15時まで  
17kmコース 井の頭公園の神田川源流から神田上水公園まで  
神田上水公園 (JR 東中野駅 5分) ゴール受付11時～13時まで  
10kmコース 井の頭公園の神田川源流から神泉橋まで  
神泉橋 (京王井の頭線 永福町駅 5分) ゴール受付11時～12時まで

参加費：都協会員・武蔵野協会員 200円 他協会員 300円 一般 500円

申込み 当日集合場所にて受付いたします。

そ の 他 ① ウォーキングに適した服装、靴でご参加下さい。  
② 昼食、飲み物、小さな敷物など必要と思われる物は各自でご用意下さい。

**第4回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”**

期 日 3月29日(水) 集合時間 10時 距離 2～3km  
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～法務省ギャラリー～桜田門～二重橋～楠木正成像～  
日比谷公園健康運動広場  
※多少コースが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 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 5分) 12時頃  
参加費 一律 500円

**【加盟団体行事】**

**千代田ウォーキング協会** 03-3268-1040  
2月の例会はありません。

**浦安ウォーキングクラブ** 090-2140-4776  
板橋区赤塚 梅巡り

期 日 2月26日(日) 距離 6km  
集 合 1次 JR新浦安駅前広場 9時  
2次 地下鉄赤塚駅 出口3・4番方面改札前  
10時20分  
解 散 都営三田線新高島平駅

**調布市ウォーキング協会** 03-5497-0286  
第16回 多摩川ウォーク

期 日 2月19日(日) 《自由歩行》  
距離 7km、11km、15km、19km  
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  
2月の例会はありません。

今月号は、3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2月に開催する行事予定を掲載しています。)