

【4月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、3月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

第40回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 4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
 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、6月3日(土)に開催します。※偶数月開催

ゆったり名所めぐり 「上野のお山の魅力がいっぱい！」

期日 4月7日、14日、21日、28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186回 ミニウォーク「ふれあい」 “鉄道の町を楽しくかっ歩”

期日 4月8日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 田端駅北口ふれあい橋 (JR 田端駅北口 1分)
 解散 飛鳥山公園 (JR 王子駅 5分・メトロ 西ヶ原駅 7分) 12時頃
 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79回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 4月15日(土) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km
 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 亀戸天神社 (JR・メトロ 錦糸町駅 15分、JR 亀戸駅 12分) 12時30分まで

第79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 4月16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 桃井原っぱ公園 (バス停「日産自動車前・荻窪警察署前」より荻窪駅・上石神井駅・石神井公園駅・武蔵関駅行き 解散地からの所要時間 5分) 12時30分まで(アンカー到着まで)

第249回 ウィークデーウォーク (地下鉄の地上の風景⑨千代田線③)

期日 4月19日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km <自由歩行>
 集合 氷川公園 (メトロ 赤坂駅A2口 5分)
 ゴール 代々木大山公園 (メトロ・小田急線 代々木上原駅 5分) 12時30分まで

【お知らせ】

「伊豆大島 三原山ハイキング&椿ウォーキング」は、催行中止になりました。

【再掲載】 ウォーキング参加時のマスク着用の考え方について(令和5年3月13日以降)
 令和5年3月13日以降、政府の判断に倣ってウォーク参加時のマスク着用の判断は個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねることといたします。
 通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスの乗車やウォークの受付、人込みを歩くなどで廻りが混雑している場合に、感染からご自身を守るための対策としてマスクの着用が効果的です。

【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4月1日発行
 第437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 4

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【再掲載】 連休を楽しもう！ 東京23区トライアングルマーチ

主催 NPO・東京都ウォーキング協会

日 時 5月3日・4日・5日(水・木・金・祝) <自由歩行>

トライアングル(三角形)は、古来よりパワーの象徴、宇宙のエネルギーを集め放出できる、成功と繁栄を象徴する形として利用されてきました。
 東京23区でパワーを集めて、パワーを感じて5月の連休を思いっきり楽しみましょう！

《30キロコースご参加の方は15(または16)キロ地点を11時40分までに通過可能な方です。》

- 3日(水) 31・16km ベルモント公園 受付・スタート8時～9時 東武スカイツリーライン梅島駅5分
 16km ゴール 新桜台もくせい緑地 12時45分 西武有楽町線新桜台駅1分
 31km ゴール きたみふれあい広場 15時15分 小田急線喜多見駅北口8分
- 4日(木) 30・16km きたみふれあい広場 受付・スタート8時～9時 小田急線喜多見駅北口8分
 16km ゴール 青山公園南地区 12時45分 メトロ乃木坂駅5分
 30km ゴール テレコムセンター駅北口広場 15時 ゆりかもめテレコムセンター駅1分
- 5日(金) 30・15km テレコムセンター駅北口広場 受付・スタート8時～9時
 ゆりかもめテレコムセンター駅1分

- 15km ゴール 大島小松川公園 12時30分 都営線東大島駅3分
- 30km ゴール ベルモント公園 15時 東武スカイツリーライン梅島駅5分
- 参加費 ①事前申込(3日間) 都協会員：1,200円 他協会員・一般：1,800円
 中学生：500円 小学生以下：無料
 ②当日申込(毎回) 一律：800円 中学生：300円 小学生以下：無料
 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 記念バッジ(毎回)
- 事前申込方法 事前申込締切日4月20日(木) 必着★締切日以降の入金はご容赦ください。
 ① 所定の申込書に記入し、現金を添え例会等、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「トライアングル」と明記し、氏名・住所・年齢・性別・電話番号、30歳以上15歳以下の別を記入して、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、締切日までの入金領収書をご持参ください。締切日までの入金があれば名簿に反映されています。
 ★Webで入金された方は当日受付でお名前をお教えください。4月20日までに入金されていれば名簿に反映されています。

☆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。



今月号は、5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4月に開催する行事予定を掲載しています。)

第187回 ミニウォーク「ふれあい」“五月の藤花見”

期日 5月6日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集合 錦糸公園 (JR 錦糸町駅北口 5分)
コース 錦糸公園～大横川親水公園～法恩寺～龍眼寺(萩寺)～天祖神社～香取神社～亀戸天神～錦糸公園～錦糸町駅
解散 錦糸公園 (JR 錦糸町駅 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。

ゆったり名所めぐり「皇居の周りは魅力がいっぱい！」

期日 5月12日、19日、26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

ゴールドリボンウォーキング 2023

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 5月13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 3,000人(予定) ※感染症状状況に応じて参加人数の上限を設定する場合あり。
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: 大人 1,500円(オリジナルバック付き)
: 小中学生 700円(オリジナルバック付き)
: 未就学児無料 (オリジナルバック付き) / 当日先着
※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: 2023年3月23日(木) 14時～4月21日(金) 23時59分まで
応援チケット(事前申込)申し込み方法:
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)
※事前申し込みのみですので、当日申し込みはありません。

支払方法: クレジットカード(決済プラットフォームのシステムに連動する。)
募集期間: 2023年3月23日(木)～4月21日(金) 23時59分まで
問合せ先: ゴールドリボンウォーキング2023係(03-6732-8477)(平日9時～18時00分)
公式サイト <http://www.gold-ribbon.jp/>

第250回 ウィークデーウォーク (地下鉄の地上の風景⑩東西線①)

期日 5月17日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》
集合 中野四季の森公園 (JR・メトロ 中野駅北口 6分)
コース 中野四季の森公園～落合駅～高田馬場駅～早稲田駅～神楽坂駅～飯田橋駅～九段下駅～北の丸公園
ゴール 北の丸公園 (メトロ・都営線 九段下駅 4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80回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 5月20日(土) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km
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～西新橋1～新橋2～赤レンガ通り～芝大門～浜松町駅前～埠頭公園～汐彩橋～レインボーブリッジ～お台場海浜公園～台場駅前
ゴール 台場駅前 (ゆりかもめ 台場駅 1分) 12時30分まで(アンカー到着まで)
参加費 一律 500円

第80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 5月21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 井の頭公園ステージ前～万助橋～吉祥寺通り～狐久保～芸術文化センター前～山中通り～東野住宅～野崎2～人見街道～基督教大裏門～東八道路～野川公園入口～榎(かしのき)橋～二枚橋～はげの道～はげの森美術館～金蔵院～武蔵小金井駅
ゴール 武蔵小金井駅 (JR 武蔵小金井駅 0分) 12時30分まで(アンカー到着まで)
参加費 一律 500円

令和4年度 事業報告会ウォーク

期日 5月27日(土) 集合時間 9時 距離 10km
集合 田端台公園 (JR 田端駅南口 3分)
コース 田端台公園～藍染川西通り～町屋駅～荒川自然公園～千住間道～南千住駅～ドナウ通り～けやき通り～水神橋～梅若橋～東白髭公園(昼食)～ユートリヤ(報告会会場)
解散 ユートリヤ (東武スカイツリー線 曳舟駅・京成線 京成曳舟駅 5分) 12時30分頃
参加費 都協会員 無料 他協会員 400円 一般 500円
※ウォークのゴール後、ユートリヤで開催する事業報告会会場に入ります。

第5回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”

期日 5月28日(日) 集合時間 10時 距離 2～3km
集合 綾瀬駅お祭り広場 (メトロ 綾瀬駅 1分)
コース 綾瀬駅～東京武道館～東綾瀬公園～川の手通り～しょうぶ沼公園～北綾瀬駅
※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 しょうぶ沼公園 (メトロ 北綾瀬駅 1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
4月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
4月の例会はありません。

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286
多摩川ウォーク

期日 4月9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
野川ウォーク

期日 4月16日(日) 《自由歩行》
距離 6km、12km、17km
集合 フェスティバルコート(JR武蔵小金井駅南口) 8時30分～
御塔坂橋(一次解散地)
喜多見ふれあい広場(二次解散地)
ゴール 二子橋(東急線 二子玉川駅 10分) 13時45分