

【6月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、5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 6月2日、9日、16日、23日、30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)
 ゴール TWA事務所 日米商会ビル6F (同上) 15時まで

第41回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 6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188回 ミニウォーク「ふれあい」 “測量の日と歴史を見て”

期日 6月3日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 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)
 解散 四谷見附公園 (JR・メトロ 四谷駅 5分) 12時頃

第81回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 6月17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 白山神社 (都営線 白山駅 2分) 12時まで (アンカー到着まで)

第81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 6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・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)
 ゴール 西永福公園 (京王井の頭線 西永福駅 5分) 12時30分まで (アンカー到着まで)

第251回 ウィークデーウォーク <女性委員会第78回> …心の癒し水元公園…

期日 6月21日(水) 集合時間 10時 距離 10km
 集合 亀有リリオパーク (JR 亀有駅南口 1分)
 ゴール 金町駅前団地広場 (JR・京成線 金町駅 3分) 13時まで (アンカー到着まで)

【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】

6月1日は『世界牛乳の日』、そして6月は『牛乳月間』と定められています。このたび雪印メグミルク株式会社様のご好意により、例会参加者のみなさまには宅配新商品である「おいしい雪印メグミルク牛乳 100ml」をゴール時に無料で試飲いただけることになりました。なお、試飲はお配り予定数を越えた時点で終了といたしますので予めご了承ください。※対象となる例会は現在雪印メグミルク株式会社様と調整中です。(5月22日現在)

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6月1日発行
 第439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 6

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【新シリーズスタート】 東京の酒蔵をめぐる 其一 「國府鶴」

江戸幕府は寛政2年(1790年)に江戸の有力酒造家11家を集め優良酒製造を命じた。そうして生まれた優良酒は江戸表で「御免関東上酒販売所」の看板を掲げ直接江戸庶民に販売された。そんな、自然と酒造りに適した良い水と、伝統の技を今に伝える東京の酒蔵めぐりを全6回(徒歩5回以上)にて実施します。無料のパスポートを発行いたしますので完歩めざし奮ってご参加ください。

期日 7月19日(水) 受付時間 8時45分～9時 距離 12km <自由歩行>
 集合 武蔵国分寺公園・円形広場 (JR 西国分寺駅南口 15分)
 コース 武蔵国分寺公園～武蔵国分寺跡～府中刑務所前～北府中公園～寿中央公園～甲州街道～府中競馬場正門前～競馬場通り～中央道側道～大國魂神社～府中高札所跡・中久本店(酒店)／野口酒造店 ※蔵見学不可
 ゴール 府中高札所跡 (京王線 府中駅・JR 府中本町駅 10分)
 参加費 都協会員 300円 他協会員 500円 一般 500円

【再掲載】 第12回 ウォーキング指導者資格取得講習会

ウォーキング指導者としての社会貢献！目指しませんか。

NPO・東京都ウォーキング協会主催

- 【内容】① 座学講習：7月30日(日)、午前9時30分から午後4時
 ② 第3土曜日・第3日曜日の「日比谷街角ウォーク、井の頭自然ウォーク」、および偶数月第一土曜日の「ウォーキング教室・基本4ポイント」で実施講習合計6回
 ③ 翌年3月頃、指導者・役員となってコース運営のシミュレーション1回

- 【特典】◆ ウォーキング指導者資格取得者として当協会に登録し、『登録証』を発行
 ◆ 講習終了後、役員等としての協力者には帽子を進呈

- 【参加費】 15,000円 ※上記、①・②・③をすべて含む
 【募集人数】 先着10名
 【締切日】 令和5年7月9日(日)
 【場所】 未定(申し込みされた方には、後日詳細を通知)
 TEL03-3295-6262 FAX03-3295-6263
 (お問い合わせにつきましては、後日折り返しの回答となります。)



第189回 ミニウォーク「ふれあい」 “涼を求めて水元公園”

期 日 7月1日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集 合 金町駅北口公園 (JR 金町駅北口 5分)
 コース 北口公園～葛西神社～水元公園～花菖蒲園～水元大橋～水辺の道～南蔵院(縛られ地藏)～金町駅
 解 散 金町駅 (JR 金町駅 0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 「皇居周辺さわやか巡り！」

期 日 7月7日、14日、21日、28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

TOKYOの海 Part2

期 日 7月9日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 10km 《自由歩行》
 集 合 新木場駅前広場 (JR・メトロ 新木場駅 南口 3分)
 コース 新木場駅～東京ヘリポート～若洲海浜公園～若洲ゴルフリンクス側道～若洲公園～風量発電～木場貯木場～新木場公園
 ゴール 新木場公園 (JR・メトロ 新木場駅 10分) 12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

熱中症について

熱中症は、応急処置の速さも大切ですが、やはり**予防が最も重要**です。予防のポイントは5つです。

- 1 気温・湿度のチェック
熱中症は高温・多湿の環境に気をつけることが大切です。天気予報を気にかけて、服装などを決めると良いでしょう。
- 2 こまめな水分補給
暑い時は、目に見えなくても多量の発汗により、水分を失っています。喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を補給することが必要です。特に運動や労働時は、注意が必要です。体を動かしている時は、15分～20分おきには休憩をとり、水分補給しましょう。
- 3 暑い中での無理な運動を避ける
運動時は熱中症のリスクが高まります。ご自分の体調と相談をし、無理をしないことが大切です。
- 4 服装
吸水性や速乾性に優れている通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。体を締め付けすぎないように気をつけ、熱を逃す工夫をしましょう。淡い色の方が暑さを吸収しにくいので、白などの色を選ぶようにして、帽子や日傘で日差しを遮るようにしましょう。
- 5 体調管理
疲労や体調不良が、熱中症の発生リスクを高めます。寝不足や食生活が乱れないように、日頃から体調管理を怠らないようにすることが大切です。



今月号は、7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6月に開催する行事予定を掲載しています。)

第82回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 7月15日(土) 受付時間 8時45分～9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～内堀通り～行幸通り～丸の内仲通り～日比谷通り～新橋4～愛宕神社前～芝学園下～芝もみじ谷公園～東京タワー前～増上寺前～大門～旧芝離宮庭園前
 ゴール 旧芝離宮庭園前 (JR 浜松町駅 2分) 12時まで(アンカー到着まで)
 参加費 一律 500円

第82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 7月16日(日) 受付時間 8時45分～9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～吉祥寺サンロード～八幡宮前～立野公園～更新橋～北裏～武蔵関公園～武蔵関駅北口商店街～東京カトリック神学院～西豊城橋～豊城橋～石神井台四丁目交差点～扇橋公園～愛宕橋～蛸橋～石神井公園
 ゴール 石神井公園 (西武池袋線 石神井公園駅 7分) 12時まで(アンカー到着まで)
 参加費 一律 500円

第6回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”

期 日 7月29日(土) 集合時間 10時 距離 2～3km
 集 合 上野公園・交番前 (JR・京成 上野駅中央改札 3分)
 コース 上野公園～上野大佛～五条天神社・花園稲荷神社～不忍池～弁天堂～無縁坂～湯島天満宮～不忍池～上野公園山下山口(交番)
 ※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 上野公園山下山口 (JR・京成 上野駅 3分) 12時頃
 参加費 一律 500円

【お知らせ】

日比谷街角ウォーク・井の頭自然ウォーク・ウィークデーウォークの各行事の受付時間は、7月から9月の開催は、猛暑対策の一環として、通常の「9時45分～10時」から**1時間早めて「8時45分～9時」に変更**させていただきます。集合時間をお間違えが無いようお願いいたします。

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
6月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
渡し船に乗って、矢切・柴又から小岩菖蒲園へ
期 日 6月10日(土) 距離 7km
集 合 1次 JR新浦安駅前広場 9時
2次 北総線矢切駅改札前 9時50分
解 散 1次 柴又帝釈天周辺(昼食)
2次 京成本線江戸川駅
(注) 渡船料 200円別途必要

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286
多摩川ウォーク
期 日 6月11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
新井薬師から哲学堂公園へ
期 日 6月18日(日) 距離 10km
集 合 四季の森公園 (JR中野駅北口 5分) 受付時間 9時～
解 散 新井薬師 (JR 中野駅 1km) 12時40分頃