

【 7 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、6月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

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)
 解 散 金町駅 (JR 金町駅 0分) 12時頃

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)
 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

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)
 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)

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)
 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)

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)
 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)

【新シリーズスタート】 東京の酒蔵をめぐる 其一 「國府鶴」

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)
 ゴール 府中高札所跡 (京王線 府中駅・JR 府中本町駅 10分) 12時30分まで(アンカー到着まで)

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)
 解 散 上野公園山道 (JR・京成 上野駅 3分) 12時頃

【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7月1日発行
 第440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 7

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「都心の歴史再発見・健康づくりウォーク」

第21回 大江戸線一周ウォーク

主 催：NPO東京都ウォーキング協会
 後 援：新宿区

日 時 9月23日(土・祝)

集合場所 新宿中央公園(スタート・ゴール場所) 8時30分～8時45分

(最寄り駅 大江戸線 都庁前駅 3分、JR・京王線・小田急線・メトロ・都営線 新宿駅 10分)

スタート 受付後即スタート 自由歩行(ご自分のペースでお歩きください。)

コ ー ス 新宿中央公園～新宿サザンテラス～代々木～国立競技場～青山1丁目～六本木～麻布十番～
 芝公園(8kmゴール)～大門～築地市場～勝どき～月島～門前仲町(15kmゴール)～
 清澄白河～両国～蔵前～上野御徒町～文京区役所(22kmゴール)～牛込柳町～若松河田～
 東新宿～成子天神社～新宿中央公園(30kmゴール)

- ゴ ー ル ①芝公園 (8kmゴール 締切12:00)
 ②門前仲町高速下 油堀川公園(15kmゴール 締切13:00)
 ③文京区役所 (22kmゴール 締切14:00)
 ④新宿中央公園 (30kmゴール 締切16:00)

完歩証 IVV認定

- 参加費 ①事前申込み 都協会員：1200円 他協会員：1500円 一般：1500円
 新宿区民：1400円 中学生以下：700円
 ②当日申込み 一律：1800円 中学生以下：1000円
 (※記念品がなくなることがあります。ご了承ください。)

① ②とも当日受付時 コース地図 記念品 を贈呈

申込み 事前申込み方法 締切 9月8日(金曜日)必着

- ① 所定の申込書に現金を添えて直接例会等で、又はTWA事務局へお申込み下さい。
 ② 郵便局より郵便振替で東京都ウォーキング協会(口座番号00160-7-189039)へ
 <記載事項>大江戸線と明記し、住所、氏名、年令、性別、電話番号、都会員は会員番号を、
 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。
 払込手数料は申込者のご負担をお願いいたします。
 ☆当日は、参加証又は郵便振替払込受領証を必ずご提出下さい。
 ☆参加取り消し、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。

お願い事項 参加にあたって、体調管理を各自にてご留意ください。当日、体調不良の場合は参加をご遠慮
 ください。

今月号は、8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7月に開催する行事予定を掲載しています。)

ゆったり名所めぐり「上野のお山の魅力がいっぱい！」

期日 8月4日、25日(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～聖橋～湯島聖堂前～麟祥院～湯島天満宮～上野合同庁舎～横山大観記念館～根津神社～大名時計博物館～谷中六丁目～上野恩賜公園～不忍池弁天堂～天神下～妻恋坂～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190回 ミニウォーク「ふれあい」“親水公園を辿って”

期日 8月5日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集合 木場公園ふれあい広場 (メトロ 木場駅 1番出口 5分)
コース 木場公園～横十間川～横十間川親水公園～クローバー橋～猿江恩賜公園
解散 猿江恩賜公園 (都営線・メトロ 住吉駅 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。

第42回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 8月5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 (JR 原宿駅・メトロ 明治神宮前駅 5分) 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10月7日(土)に開催します。 偶数月開催

山の日記念ウォーク

「やま」の市(マチ) 武蔵村山市・東大和市・東村山市を歩こう

期日 8月11日(金・祝日) 受付時間 8時45分～9時 距離 13km 《自由歩行》
集合 見影橋公園 (西武新宿線武蔵砂川駅 3分)
コース 見影橋公園～玉川上水～金比羅橋～東航通り～大南通り～公園南～湖南通り～大南公園～団地東通り～東大和署～新青梅街道～上立野東～芋窪街道～公民館北～狭山緑地～多摩湖自転車道～武蔵大和駅～多摩湖自転車道～鷹の道～東村山駅
ゴール 東村山駅 (西武新宿線東村山駅 1分) 13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253回 ウィークデーウォーク (地下鉄の地上の風景①東西線②)

期日 8月16日(水) 受付時間 8時45分～9時 距離 12km 《自由歩行》
集合 北の丸公園 (メトロ・都営線 九段下駅 出口4 4分)
コース 北の丸公園～清水門～大手町～茅場町～永代橋～門前仲町～東陽町～清砂大橋西詰～清砂大橋～東葛西7～葛西東公園
ゴール 葛西東公園 (メトロ 葛西駅 3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

第83回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 8月19日(土) 集合時間 9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～銀座コリドー通り～豊岩稲荷神社～みゆき通り～銀座東2～築地川公園～明石町区民館～隅田川テラス～鉄砲洲稲荷神社～南高橋～隅田川テラス～中央大橋～佃公園～住吉神社～佃公園(佃堀)
解散 佃公園(佃堀) (メトロ・都営線 月島駅 5分) 12時頃
参加費 一律 500円

第83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 8月20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 井の頭公園野外ステージ前～万助橋～吉祥寺通り～杏林大学病院北～東八道路～新川交番前～上仙川橋(仙川)～新川丸池公園～仙川橋(甲州街道)～みどり橋～校成学園南～粕谷区民センター通り～粕谷4丁目～水際の散歩道～千歳烏山駅
ゴール 千歳烏山駅 (京王線 千歳烏山駅 0分) 11時30分まで(アンカー到着まで)
参加費 一律 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事です。
 - 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。

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
7月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
日光街道 千住宿
期日 7月9日(日) 距離 7km
集合 1次 JR新浦安駅前広場 9時
2次 メトロ南千住駅南口改札口前 10時00分
解散 メトロ北千住駅 12時30分頃

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286
7月の例会はありません。

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557
早朝ウォーク「神田川・玉川上水」
期日 7月16日(日) 距離 10km
集合 井の頭公園野外ステージ前 (JR吉祥寺駅南口 7分) 集合時間 8時～
解散 三鷹駅南口 (JR 三鷹駅 1分) 11時30分頃