

【 8 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、7月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

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)  
 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)  
 解散 猿江恩賜公園 (都営線・メトロ 住吉駅 5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  
 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。

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)  
 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)

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)  
 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)

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)  
 解散 佃公園(佃堀) (メトロ・都営線 月島駅 5分) 12時頃

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)  
 ゴール 千歳鳥山駅 (京王線 千歳鳥山駅 0分) 11時30分まで(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。

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8月1日発行  
 第441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 8

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「都心の歴史再発見・健康づくりウォーク」

## 【再掲載】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。

**ゆったり名所めぐり「皇居の周りは魅力がいっぱい！」**

期日 9月1日、8日、15日、22日、29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

**第191回 ミニウォーク「ふれあい」 “緑で癒しを誘うウォーキング”**

期日 9月2日（土） 集合時間 10時 距離 5km  
 集合 教育の森公園（メトロ 茗荷谷駅 3分）  
 コース 教育の森公園～大塚警察署前～目白台運動公園～肥後細川庭園～中之橋～甘泉園公園～  
 面影橋～南蔵院～目白不動～鬼子母神～南池袋公園  
 解散 南池袋公園（JR・メトロ・西武池袋線 池袋駅 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。

**小平グリーンロード・緑陰ウォーク**

期日 9月10日（日） 受付時間 8時45分～9時 距離 10km、21km 《自由歩行》  
 集合 たけのこ公園（西武新宿線 花小金井駅南口 10分）  
 コース たけのこ公園（狭山・境緑道）～小平駅南～八坂駅前陸橋～東村山中央公園～野火止用水遊歩道～  
 東大和市駅南～上水小橋（CP/10kmミドルコースゴール）～玉川上水緑道～小川橋～  
 百石橋（きつねっぱら公園）～小平中央公園～喜平橋～小金井橋～陣屋橋～小金井公園～  
 鈴木街道～多摩湖自転車道（狭山・境緑道）～花小金井駅南口  
 ゴール（10kmコース）上水小橋（西武新宿線・多摩モノレール 玉川上水駅 5分）  
 ゴール受付 12時までに（厳守）  
 （21kmコース）花小金井駅南口（西武新宿線 花小金井駅 2分）  
 ゴール受付 14時30分までに（厳守）  
 （10kmチェックポイント通過締切時間 11時30分）  
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

**第84回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”**

期日 9月16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～祝田橋～銀座4丁目～日本橋北詰～蛸殻町～浜町緑道～浜町公園～  
 隅田川緑道～両国橋～両国一丁目～両国リバーセンター～駒形橋～駒形橋西詰～雷門～  
 浅草寺～浅草寺観音堂裏～言問橋西～隅田公園山谷堀広場  
 ゴール 隅田公園山谷堀広場（メトロ・東武線・都営線浅草駅 10分） 12時30分（アンカー到着まで）  
 参加費 一律 500円

**第84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 9月17日（日） 受付時間 9時45分～10時 距離 11km 《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～元気創造プラザ～  
 航空研究所～三鷹通り～深大寺五差路～深大寺小前～佐須町～佐須街道～又住橋～御塔坂橋～  
 相曾浦橋～武蔵野の森公園  
 ゴール 武蔵野の森公園（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

今月号は、9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8月に開催する行事予定を掲載しています。）

**東京の酒蔵をめぐる 其二**

期日 9月20日（水） 受付時間 9時45分～10時 距離 11km 《自由歩行》  
 集合 日光橋公園（JR・西武線 拝島駅北口 3分）  
 コース 日光橋公園～わらつけ街道～原ヶ谷戸東公園～伊奈福生線～福生駅～伊奈福生線～宿橋通り～  
 田村酒造場～宿橋通り～多摩川遊歩道～睦橋～石川酒造  
 ゴール 石川酒造（JR・西武線 拝島駅 10分） 13時30分まで（アンカー到着まで）  
 参加費 都協会員 300円 他協会員 500円 一般 500円  
 ※田村酒造を見学希望の方は、個人で直接お申し込みください。  
 （15名程度まで。TEL042-551-0003）

**第7回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”**

期日 9月24日（土） 集合時間 10時 距離 2～3km  
 集合 曳舟・ふじの木公園（メトロ・東武スカイツリー線 曳舟駅 2分）  
 コース ふじの木公園～明治通り～向島百花園～地蔵坂通り～水戸街道～小梅通り～大踏切り～  
 スカイツリー駅/押上駅 百花園にて萩祭りが開催中（萩のトンネル）  
 ※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 スカイツリー駅（東武スカイツリー線 1分）、押上駅（メトロ・京成線・都営線 2分） 12時頃  
 参加費 一律 500円

**第35回 都民スポレクふれあい大会 “明暦の大火散歩”**

主催：東京都、東京都レクリエーション協会 主管：NPO東京都ウォーキング協会  
 期日 9月30日（土） 受付時間 8時45分～9時 距離 10km 《自由歩行》  
 集合 JR上野公園出口先広場（JR上野駅 公園出口 1分）  
 コース 上野公園出口先広場～不忍池（弁天堂）～言問通り～本郷通り～本妙寺坂～春日通り～  
 伝通院前～安藤坂～目白通り～飯田橋～九段下～田安門～北の丸公園～皇居東御苑～大手門～  
 和田倉噴水公園  
 ゴール 和田倉噴水公園（JR東京駅 7分・メトロ大手町駅 5分） 12時まで（アンカー到着まで）  
 参加費 中学生以上 300円 小学生 200円 未就学児 無料  
 その他 同日、上野公園出口先広場で「歩き方教室」無料体験コーナーが設けられます。  
 集合 10時15分 10時30分～11時15分迄の開催  
 内容は、初心者対象の「歩き方教室」です。

＜お知らせ＞

■事務所開設時間帯につきまして  
 当面、平日の10時から16時といたします。  
 年末年始および夏季休業は別途レッツウォーク東京にてお知らせ  
 いたします。  
 ■2023年夏季休業のお知らせ  
 8月14日（月）から18日（金）まで事務所は夏季休業といたします。  
 ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願い申し上げます。

NPO東京都ウォーキング協会 会長 西井 淳



【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040 8月の例会はありません。	浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776 8月の例会はありません。
調布市ウォーキング協会 03-5497-0286 8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 8月の例会はありません。