NPO法人 東京都ウオーキング協会 2023年下期行事予定

日 日 東	
7 全 単原周辺さわやか返り (ゆったり名所めぐり) 9 日	
14	
16	
15	
18 日 第20回中の項自然ウォーク 野口高速 21 金 早屋周回さわやか巡り (ゆったり名所めぐり) 28 金 全 屋周回立わやか巡り (ゆったり名所めぐり) 29 土 第 5 回いきいき健康広場 4 金 上野のお山の魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 5 土 第 10回目ニウォーク 「ふれあい」 5 土 第 40回ウォーク 東西線2 7 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年	
19	
10 水 第252回平日ウォーク 野口酒造 21 会 皇后周辺さわやか巡り (ゆったり名所めぐり) 28 会 皇后周辺さわやか巡り (ゆったり名所めぐり) 37 会 4 会 上野のお山の魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 5 土 第190回ミニウォーク「ふれあい」 5 土 第190回ミニウォーク「ふれあい」 11 会 (校) 山の日総ラオーク 16 水 第25回平日ウォーク 東西線② 17 会 17 会 (校) 18 会 18 会 18 会 (校) 19 上 第33回日比谷頃内でオーク 19 上 第33回日比谷頃内ウォーク 19 上 第33回日比谷頃内ウォーク 10 日 是家の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 1 会 皇屋の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 1 会 皇屋の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 10 日 小平グリーンロードウォーク 15 会 皇屋の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 10 日 第34回日比谷頃内ウォーク 17 日 第44回日か頭自然ウォーク 17 日 第45回平ロウォーク エ川酒造・田村酒造 22 会 皇屋の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 23 土 (祝) 第25回平江戸線一周ウォーク 24 日 第6回いきいを健康広場 27 水 第18回廊房内ハナハトハ 第2場のより 28 会 皇屋の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 27 土 第18回廊市内ハナハトハ 第2場のより 28 会 日間りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 14 土 第5回日比谷頃内ウォーク 10 日 第88回和の自然ウォーク 10 日 第88回和の自然ウォーク 11 日 米 第15回車京ベイサイドツーデーマーチ 27 米 第15回車京ベイサイドツーデーマーチ 28 米 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 29 年 2023ラングウォーク・ジャバン 29 日 中州参加温 2023ラングウォーク・ジャバン 29 日 中州参加温 2023ラングウォーク 5 やれあい」 20 会 居別はさわやが巡り (ゆったり名所めぐり) 28 生 2023ラングウォーク・ジャバン 29 日 単州参加温 2023ラングウォーク 5 やれあい」 28 屋房園はさわやが巡り (ゆったり名所めぐり) 28 生 2023ラングウォーク 5 やれか巡り (ゆったり名所めぐり) 28 生 2023ラングウォーク 5 やれか巡り (ゆったり名所めぐり) 29 日 単州参加温 2023ラングウォーク 5 やれか巡り (ゆったり名所めぐり) 20 全 屋房園はさわかぶ回り (ゆったり名所めぐり) 20 全 屋房園はさわかぶ回り (ゆったり名所めぐり) 20 全 屋房園はさわかが巡り (ゆったり名所めぐり) 20 全 屋房園は立わかが巡り (ゆったり名所めぐり) 20 全 屋房園はわかが巡り (ゆったり名所めぐり) 20 全 屋房園は立わかが巡り 20 全 屋房園は立わかび巡り 20 全 屋房園は立わかび巡り 20 全 屋房園は立わかび巡り 20 全 屋房園は立れたり 20 全 屋房園は立り 20 全 屋房園は立り 20 全 屋房園は立り 20 全 屋房園は立り 20 全 屋房屋は立り 20	
21 金 鬼居周辺さわやか巡り(ゆったり名所めぐり) 28 土 類の回いさいを健康広場 第 5回いさいを健康広場 第 5回のミニウォーク 「ふれあい」 5 土 第 190回ミニウォーク 「ふれあい」 5 土 第 42回ウォーキング教室・基本4ポイント 11 金 (契) 山の日記をウォーク 16 水 第 253回平日ウオーク 20 日 第 35回上心領 類のオーク 20 日 第 35回上心領 類のサインク 20 日 第 35回上心領 類の中の地方がいっぱい(ゆったり名所めぐり) 1 金 星居の周りは魅力がいっぱい(ゆったり名所めぐり) 2 土 類 5 19回ミニウォーク 「ふれあい」 2 土 類 5 19回 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 2 1 2 1	
28 金 単居周辺さわやか巡り (ゆったり名所めぐり)	
29	
4 金 上野のお山の魅力がいっぱい(ゆったり名所めでり) 5 土 第42回ウェーヤン「ふれあい」 11 金 (祝) 山の日記念ウォーク 東西線② 19 土 第33回日は谷街角ウォーク 東西線② 19 土 第33回日はと谷街角ウォーク 25 金 上野のお山の魅力がいっぱい(ゆったり名所めでり) 1 金 全居の間りは魅力がいっぱい(ゆったり名所めでり) 2 土 第191回ミニウォーク「ふれあい」 8 金 全居の間りは魅力がいっぱい(ゆったり名所めでり) 9 土 第19回ミニウォーク「ふれあい」 10 日 ハギグリーンロードウォーク 15 金 皇居の周りは魅力がいっぱい(ゆったり名所めでり) 16 土 第40回日は公街角ウォーク 17 日 第40回日か日ウォーク 17 日 第40回日かコーク 20 水 第254回平日ウォーク 22 金 皇居の周りは魅力がいっぱい(ゆったり名所めでり) 23 土 (祝) 第20回太江戸線一周ウォーク 24 日 第60回いきいき健康広場 27 水 第18回か南ハバーバスに(ゆったり名所めでり) 30 土 都足スボレクふれあい大会 6 金 いろいろあるよ浅草(ゆったり名所めでり) 7 土 第192回ミーウォーク 15 日 第55回中の頭自然ウォーク 16 日 第55回中の頭自然ウォーク 17 日 第50回比を省債ウオーク 18 東京の町のは魅力がいっぱい(ゆったり名所めでり) 21 土 第192回ミーウォーク 22 全 国の間りは魅力がいっぱい(ゆったり名所めでり) 30 土 都にのいきいき健康広場 3 金 いろいろあるよ浅草(ゆったり名所めでり) 4 土 第193回ミーク・アーマーチ 5 日 第55回半の頭自然ウォーク 7 土 第20回東ベイサイドツーデーマーチ 10 日 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 20 金 いろいろあるよ浅草(ゆったり名所めでり) 21 土 第20回東京ベイサイドツーデーマーチ 22 金 上 第20国東京ベイサイドツーデーマーチ 23 全 (初) 公園ウォーク 4 土 第193回ミニウオーク 「ふれあい」 4 土 第193回ミニウオーク 「ふれあい」 4 主 第193回ミニウオーク 「ふれあい」 5 日 東州参街道 3 金 (祝) 公園ウォーク 4 土 第193回ミニウオーク 「ぶれあい」 4 主 第193回ミニウオーク 「ぶれあい」 4 主 第193回ミニウオーク 「ぶれあい」 5 日 東州参街道 3 金 (祝) 公園ウォーク	
5 土 第190回ミニウォーク「ふれあい」 6 土 第42回ウォーキング数室・基本4ポイント 11 金 (祝) 山の日記念ウォーク 19 土 第23回平日ウォーク 東西線② 20 日 第33回中の前自然ウォーク 20 日 第33回中の前自然ウォーク 25 金 上野のお山の魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 1 金 電房の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 2 土 第191回ミニウォーク「ふれあい」 8 金 屋房の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 10 日 小平グリーンロードウォーク 15 金 皇房の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 16 土 第40回上込谷街角ウォーク 17 日 第40回井の頭自然ウォーク 20 水 第254回平日ウォーク 石川洒造・田村洒造 22 金 屋房の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 23 土 (祝) 第60回大きに管理反応場 27 水 第16回衛府内ハナハラ商登場のぐり⑦ 29 金 皇房の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 30 土 第192回ミニウォーク 「ふれあい」 4 土 第192回ミニウォーク 「ふれあい」 7 土 第192回ミニウォーク 「ふれあい」 10 金 いろいろあるよ浅草 (ゆったり名所めぐり) 14 土 第20東京ペイサイドツーデーマーチ 25 水 第18回瀬府内、ナー、テーデーマーチ 26	
1	
11 金 (祝) 山の日記念ウォーク 東西線② 19 土 第83回上谷街内ウォーク 東西線② 19 土 第83回上谷街内ウォーク 20 日 第83回井の頭自然ウォーク 20 日 第83回井の頭自然ウォーク 21 金 皇居の周りは魅力がいっぱい(ゆったり名所めぐり) 2 土 第19回ミニウォーク 「ふれあい」 8 金 皇居の周りは魅力がいっぱい(ゆったり名所めぐり) 10 日 ハ平グリーンロードウォーク 15 金 皇居の周りは魅力がいっぱい(ゆったり名所めぐり) 11 日 第84回上谷街内ウォーク 17 日 第84回上谷街内ウォーク 18 本 84回上谷街内ウォーク 19 本 84回上谷街内ウォーク 19 本 85回上谷街内ウォーク 19 本 85回上谷街内ウォーク 19 本 85回上らせまた場 19 本 97 本 97 本 98 全	
16 水 第253回平日ウォーク 東西線② 19	
16 水 第252回平日ウォーク 東西線② 10 土 第83回日比谷街角ウォーク 10 土 第83回日比谷街角ウォーク 25 金	
19	
20 日 第88回井の頭自然ウォーク 25 金 上野のお山の魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 2 土 第191回ミニウォーク 「ふれあい」 8 金 皇居の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 10 日 小平グリーンロードウォーク 15 金 皇居の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 16 土 第84回日比谷街角ウォーク 17 日 第84回日比谷街角ウォーク 17 日 第84回日比谷街角ウォーク 18 東京54回平日ウォーク 石川酒造・田村酒造 22 金 皇居の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 23 土 (祝) 第20回大江戸線一周ウォーク 24 日 第6回いきいき健康広場 27 太 第18回御府内八十八ヶ所霊場めぐり⑦ 29 金 里房の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 30 土 都民ズボレクふれあい大会 6 金 いろいろあるよ浅草 (ゆったり名所めぐり) 7 土 第19回宮ニウオーク 「ふれあい」 7 土 第19回ミニウオーク 「ふれあい」 11 金 第85回日比谷街角ウォーク 18 末 第255回平ロウォーク 18 末 第255回平ロウォーク 19 東京ボイサイドツーデーマーチ 17 東京ボイサイドツーデーマーチ 18 東京ボイサイドツーデーマーチ 19 東京ボイサイドツーデーマーチ 18 東京ボイサイドツーデーマーチ 19 東京ボイザイドツーデーマーチ 19 東京ボイザイドツーデータード・オイドツード・オイボイト 19 東京ボイザイドツーデード・オイドツード・オイド・アード・オイド・アード・オイド・アード・オイド・アード・オイド・アード・オイド・アード・オイド・アード・アード・オイド・アード・オイド・アード・アード・アード・アード・アード・アード・アード・アード・アード・アー	
25 金 上野のお山の魅力がいっぱい(ゆったり名所めぐり)	
1 金 皇居の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 2 土 第191回ミニウォーク「ふれあい」 8 金 皇居の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 10 日 小平グリーンロードウォーク 15 金 皇居の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 16 土 第44回日比谷街角ウォーク 17 日 第84回月の頭自然ウォーク 20 水 第254回平日ウォーク 石川酒造・田村酒造 22 金 皇居の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 第20回大江戸線一周ウォーク 24 日 第6回日ともき健康広場 27 水 第18回御府内ハイトハ所霊場めぐり⑦ 29 金 皇居の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 30 土 都民スポレクふあかい大会 6 金 いろいろあるよ漢草 (ゆったり名所めぐり) 7 土 第192回ミニウォーク「ふれあい」 7 土 第3回ウォーキング教室・基本4ポイント 13 金 いろいろあるよ漢草 (ゆったり名所めぐり) 14 土 第55回日比谷街角ウォーク 15 日 第55回日比谷街角ウォーク 18 水 第255回平日ウォーク 18 水 第255回平日ウォーク 20 金 ま本4ポイント 20 金 まな3回力の頭自然ウォーク 21 土 第26回東京ペイサイドツーデーマーチ 22 日 第20車東京ペイサイドツーデーマーチ 25 水 第18回御府内ハイハ・所霊場めぐり 21 土 第23回東京ペイサイドツーデーマーチ 22 日 第2回東京ペイサイドツーデーマーチ 25 水 第18回御府内ハイハ・所霊場めぐり 28 土 2023ラングウォーク・ジャバン 29 日 甲州参街道 3 金 (祝) 公園ウォーク 24 土 第193回ミニウォーク「ふれあい」 4 土 第193回ミニウォーク「ふれあい」 24 産居周辺さわやか巡り (ゆったり名所めぐり)	
2	
8 金 皇居の周りは魅力がいっぱい(ゆったり名所めぐり) 10 日 ハ平グリーンロードウォーク 15 金 皇居の周りは魅力がいっぱい(ゆったり名所めぐり) 16 土 第84回日比谷街角ウォーク 17 日 第84回日比谷街角ウォーク 20 水 第254回平日ウォーク 石川酒造・田村酒造 22 金 皇居の周りは魅力がいっぱい(ゆったり名所めぐり) 23 土 (初) 第20回大江戸線一周ウォーク 24 日 第6回いきいき健康広場 27 水 第18回御府内ハナハケ所霊場のぐり⑦ 29 金 皇居の周りは魅力がいっぱい(ゆったり名所めぐり) 30 土 都民スポレクシれあい大会 6 金 いろいろあるよ浅草(ゆったり名所めぐり) 7 土 第192回ミニウォーク「ふれあい」 7 土 第43回ウォーキング教室・基本 4 ポイント 13 金 いろいろあるよ浅草(ゆったり名所めぐり) 14 土 第85回日比谷街角ウォーク 18 水 第255回平日ウォーク 20 金 いろいろあるよ浅草(ゆったり名所めぐり) 11 土 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 21 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 22 第 第18回御府内ハナハケ所霊場めぐり⑥ 27 金 いろいろあるよ浅草(ゆったり名所めぐり) 28 土 2023ラングウォーク・ジャパン 29 日 甲州参街道 3 金 (祝) 公園ウォーク 4 土 第193回ミニウォーク「ふれあい」 10 金 皇居周辺さわやか巡り(ゆったり名所めぐり)	
10 日 小平グリーンロードウォーク	
15 金 皇居の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 16 土 第84回日と谷街角ウォーク	
16	
9	
10	
10	
22 金 皇居の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 23 ± (祝) 第20回大江戸線一周ウォーク 24 日 第6回いきいき健康広場 27 水 第18回御府内ハ十八ヶ所霊場めぐり⑦ 29 金 皇居の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 30 ± 都民スポレクふれあい大会 6 金 いろいろあるよ浅草 (ゆったり名所めぐり) 7 ± 第192回ミニウォーク「ふれあい」 7 ± 第43回ウォーキング教室・基本4ポイント 13 金 いろいろあるよ浅草 (ゆったり名所めぐり) 14 ± 第85回日比谷街角ウォーク 15 日 第85回日比谷街角ウォーク 18 氷 第255回平日ウォーク 20 金 いろいろあるよ浅草 (ゆったり名所めぐり) 21 ± 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 22 日 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 25 水 第18回御府内ハ十八ヶ所霊場めぐり⑧ 27 金 いろいろあるよ浅草 (ゆったり名所めぐり) 28 ± 2023ラングウォーク・ジャパン 29 日 甲州夢街道 3 金 (祝) 公園ウォーク 4 ± 第193回ミニウォーク 「ふれあい」 10 金 皇居周辺さわやか巡り (ゆったり名所めぐり)	
23	
24 日 第6回いきいき健康広場 27 水 第18回御府内ハ十八ヶ所霊場めぐり⑦ 29 金 皇居の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 30 土 都民スポレクふれあい大会 6 金 いろいろあるよ浅草 (ゆったり名所めぐり) 7 土 第192回ミニウォーク「ふれあい」 7 土 第43回ウォーキング教室・基本4ポイント 13 金 いろいろあるよ浅草 (ゆったり名所めぐり) 14 土 第85回日比谷街角ウォーク 15 日 第85回井の頭自然ウォーク 16 日 第85回井の町自然ウォーク 17 日 第25回東京ベイサイドツーデーマーチ 18 水 第255回平日ウォーク 18 水 第255回平日ウォーク 19 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 19 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 19 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 19 回東京ベイサイドツーデーマーチ 19 回東京ベイサイドツーデーマーチ 19 回東京ベイサイドツーデーマーチ 19 回東京ベイサイドツーデーマーチ 19 回東京ベイサイドツーデーマーチ 10 本 皇居周辺さわやか巡り (ゆったり名所めぐり) 11 中州参街道 12 回来のサーク・ジャバン 13 金 (祝) 公園ウォーク 4 土 第193回ミニウォーク「ふれあい」 10 金 皇居周辺さわやか巡り (ゆったり名所めぐり)	
27 水 第18回御府内ハ十八ヶ所霊場めぐり⑦ 29 金 皇居の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 30 土 都民スポレクふれあい大会 6 金 いろいろあるよ浅草 (ゆったり名所めぐり) 7 土 第192回ミニウォーク 「ふれあい」 7 土 第43回ウォーキング教室・基本4ポイント 13 金 いろいろあるよ浅草 (ゆったり名所めぐり) 14 土 第85回日比谷街角ウォーク 15 日 第85回井の頭自然ウォーク 18 水 第255回平日ウォーク 20 金 いろいろあるよ浅草 (ゆったり名所めぐり) 21 土 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 22 日 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 22 日 第18回御府内ハ十八ヶ所霊場めぐり⑧ 27 金 いろいろあるよ浅草 (ゆったり名所めぐり) 28 土 2023ラングウォーク・ジャパン 29 日 甲州夢街道 3 金 (祝) 公園ウォーク 4 土 第193回ミニウォーク 「ふれあい」 10 金 皇居周辺さわやか巡り (ゆったり名所めぐり)	
29 金 皇居の周りは魅力がいっぱい (ゆったり名所めぐり) 30 土 都民スポレクふれあい大会	
30 土 都民スポレクふれあい大会 6 金 いろいろあるよ浅草(ゆったり名所めぐり)	
6 金 いろいろあるよ浅草 (ゆったり名所めぐり)	
7 土 第192回ミニウォーク「ふれあい」 7 土 第43回ウォーキング教室・基本4ポイント 13 金 いろいろあるよ浅草(ゆったり名所めぐり) 14 土 第85回日比谷街角ウォーク 15 日 第85回井の頭自然ウォーク 18 水 第255回平日ウォーク 20 金 いろいろあるよ浅草(ゆったり名所めぐり) 21 土 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 22 日 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 25 水 第18回御府内ハ十八ヶ所霊場めぐり⑧ 27 金 いろいろあるよ浅草(ゆったり名所めぐり) 28 土 2023ラングウォーク・ジャパン 29 日 甲州夢街道 3 金 (祝) 公園ウォーク 4 土 第193回ミニウォーク「ふれあい」 10 金 皇居周辺さわやか巡り(ゆったり名所めぐり)	
7 土 第43回ウォーキング教室・基本 4 ポイント 13 金 いろいろあるよ浅草(ゆったり名所めぐり) 14 土 第85回日比谷街角ウォーク 15 日 第85回井の頭自然ウォーク 18 水 第255回平日ウォーク 20 金 いろいろあるよ浅草(ゆったり名所めぐり) 21 土 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 22 日 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 25 水 第18回御府内ハ十八ヶ所霊場めぐり⑧ 27 金 いろいろあるよ浅草(ゆったり名所めぐり) 28 土 2023ラングウォーク・ジャパン 29 日 甲州夢街道 3 金 (祝) 公園ウォーク 4 土 第193回ミニウォーク「ふれあい」 10 金 皇居周辺さわやか巡り(ゆったり名所めぐり)	
13 金 いろいろあるよ浅草 (ゆったり名所めぐり) 14 土 第85回日比谷街角ウォーク 15 日 第85回平の頭自然ウォーク 18 水 第255回平日ウォーク 20 金 いろいろあるよ浅草 (ゆったり名所めぐり) 21 土 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 22 日 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 25 水 第18回御府内ハ十八ヶ所霊場めぐり⑧ 27 金 いろいろあるよ浅草 (ゆったり名所めぐり) 28 土 2023ラングウォーク・ジャパン 29 日 甲州夢街道 3 金 (祝) 公園ウォーク 4 土 第193回ミニウォーク「ふれあい」 10 金 皇居周辺さわやか巡り (ゆったり名所めぐり)	
14	
14	
15 日 第85回井の頭自然ウォーク	
18 水 第255回平日ウォーク 20 金 いろいろあるよ浅草(ゆったり名所めぐり) 21 土 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 22 日 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 25 水 第18回御府内八十八ヶ所霊場めぐり⑧ 27 金 いろいろあるよ浅草(ゆったり名所めぐり) 28 土 2023ラングウォーク・ジャパン 29 日 甲州夢街道 3 金 (祝) 公園ウォーク 4 土 第193回ミニウォーク「ふれあい」 10 金 皇居周辺さわやか巡り(ゆったり名所めぐり)	
10 20 金 いろいろあるよ浅草(ゆったり名所めぐり) 21 土 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 22 日 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 25 水 第18回御府内八十八ヶ所霊場めぐり⑧ 27 金 いろいろあるよ浅草(ゆったり名所めぐり) 28 土 2023ラングウォーク・ジャパン 29 日 甲州夢街道 3 金(祝) 公園ウォーク 4 土 第193回ミニウォーク「ふれあい」 10 金 皇居周辺さわやか巡り(ゆったり名所めぐり)	
21 土 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 22 日 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 25 水 第18回御府内八十八ヶ所霊場めぐり⑧ 27 金 いろいろあるよ浅草 (ゆったり名所めぐり) 28 土 2023ラングウォーク・ジャパン 29 日 甲州夢街道 3 金 (祝) 公園ウォーク 4 土 第193回ミニウォーク「ふれあい」 10 金 皇居周辺さわやか巡り (ゆったり名所めぐり)	
22 日 第2回東京ベイサイドツーデーマーチ 25 水 第18回御府内八十八ヶ所霊場めぐり⑧ 27 金 いろいろあるよ浅草 (ゆったり名所めぐり) 28 土 2023ラングウォーク・ジャパン 29 日 甲州夢街道 3 金(祝) 公園ウォーク 4 土 第193回ミニウォーク「ふれあい」 10 金 皇居周辺さわやか巡り (ゆったり名所めぐり)	
25 水 第18回御府内八十八ヶ所霊場めぐり⑧ 27 金 いろいろあるよ浅草 (ゆったり名所めぐり) 28 土 2023ラングウォーク・ジャパン 29 日 甲州夢街道 3 金(祝) 公園ウォーク 4 土 第193回ミニウォーク「ふれあい」 10 金 皇居周辺さわやか巡り (ゆったり名所めぐり)	
27 金 いろいろあるよ浅草(ゆったり名所めぐり) 28 土 2023ラングウォーク・ジャパン 29 日 甲州夢街道 3 金(祝) 公園ウォーク 4 土 第193回ミニウォーク「ふれあい」 10 金 皇居周辺さわやか巡り(ゆったり名所めぐり)	
28 土 2023ラングウォーク・ジャパン 29 日 甲州夢街道 3 金(祝) 公園ウォーク 4 土 4 土 第193回ミニウォーク「ふれあい」 10 金 皇居周辺さわやか巡り(ゆったり名所めぐり)	
29 日 甲州夢街道 3 金(祝) 公園ウォーク 4 土 第193回ミニウォーク「ふれあい」 10 金 皇居周辺さわやか巡り (ゆったり名所めぐり)	
3 金 (祝) 公園ウォーク 4 土 第193回ミニウォーク「ふれあい」 10 金 皇居周辺さわやか巡り (ゆったり名所めぐり)	
4 土 第193回ミニウォーク「ふれあい」 10 金 皇居周辺さわやか巡り(ゆったり名所めぐり)	
10 金 皇居周辺さわやか巡り(ゆったり名所めぐり)	
10 金 皇居周辺さわやか巡り(ゆったり名所めぐり)	
1 1 1 6 1 H 11 UN I U I I H 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
15 水 第256回平日ウォーク	
17	
1	
18 土 第86回日比谷街角ウォーク	
19 日 いい夫婦の日記念ウォーク2023 10 10 10 10 10 10 10	
24 金 皇居周辺さわやか巡り(ゆったり名所めぐり)	
25 土 いきいき健康広場	
26 日 第86回井の頭自然ウォーク	
29 水 第18回御府内八十八ヶ所霊場めぐり⑨結願	
1 金 上野のお山の魅力がいっぱい(ゆったり名所めぐり)	
2 土 第194回ミニウォーク「ふれあい」	
2 土 第44回ウォーキング教室・基本 4 ポイント	
8 金 上野のお山の魅力がいっぱい(ゆったり名所めぐり)	
12 15 金 上野のお山の魅力がいっぱい(ゆったり名所めぐり)	
16 土	
17 日 第87回井の頭自然ウォーク	