

【 9 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、8月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

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)  
 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)  
 解 散 南池袋公園 (JR・メトロ・西武池袋線 池袋駅 5分) 12時頃

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)  
 ゴール (10kmコース) 上水小橋 (西武拝島線・多摩モノレール 玉川上水駅 5分) 12時まで(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) 14時30分まで(厳守)  
 (10kmチェックポイント通過締切時間 11時30分)

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)  
 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)

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)  
 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)

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)  
 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)

第21回 大江戸線一周ウォーク “都心の歴史再発見・健康づくりウォーク”

主 催：NPO東京都ウォーキング協会 後援：新宿区  
 期 日 9月23日(土・祝) 受付時間 8時30分～8時45分  
 集 合 新宿中央公園(大会場所「スタート・ゴール場所」)  
 (最寄り駅 都営大江戸線 都庁前駅 3分、JR・京王線・小田急線・メトロ・都営新宿線 新宿駅 10分)  
 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)

事前申込み 締切 9月8日(金曜日)必着

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)  
 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

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  
 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上野駅公園出口先広場 (JR上野駅 公園出口 1分)  
 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)

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9月1日発行  
 第442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 9

## NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

### 2023 ラング・ウォーク in 文の京 “秋の街を歩こう！”

主 催：NPO法人日本呼吸器障害者情報センター 主 管：NPO法人東京都ウォーキング協会

開催期日 10月28日(土) 受付時間 9時30分～スタート10時  
 集 合 文京シビックセンター区民ひろば (メトロ後楽園駅・都営線春日駅 2分)  
 コー ス ①5kmコース 《自由歩行》  
 文京シビックセンター→文京ふるさと歴史館→旧伊勢屋質店→源覚寺(こんにやくえんま)→  
 伝通院→竹早公園→東京都戦没者霊園→講道館→文京シビックセンター  
 ②10kmコース 《自由歩行》  
 竹早公園まで5キロと同じ→占春園→教育の森→林泉寺(しばられ地蔵)→印刷博物館→  
 講道館→文京シビックセンター  
 ゴール 文京シビックセンター区民ひろば (メトロ後楽園駅・都営線春日駅 2分) 14時まで  
 参加費 1000円(文京区民500円) 中学生以下 500円  
 申込先着200名限定。(事前申込制、当日参加不可)

申込方法  
 例会等で配布するチラシのQRコード、又はFAX、  
 又はイベントサイト <https://lw.j-breath.jp> からお申し込みください。  
 ※参加者には飲み物と啓発オリジナルTシャツを無料提供



### 秋の公園ウォーキング 2023

主 催：公益財団法人 東京都公園協会 主 管：NPO法人東京都ウォーキング協会

期 日 11月3日(金・祝) 集合時間 10時 距 離 8km  
 集 合 都立青山公園南地区 (メトロ 乃木坂駅 5番出口 5分)  
 コー ス 青山公園南地区～国立新美術館～六本木～城山ガーデン～神谷町～芝公園～日比谷公園～  
 丸の内仲通り～大手町～日本橋～日本橋兜町～坂本町公園  
 解 散 坂本町公園 (メトロ 茅場町駅 3分) 12時30分頃  
 参加費 一律 500円(参加費は当日お支払いください)  
 募集人員 事前申込定員60名【事前申込締切日10月17日(火) 先着順】  
 ※事前申込みのみ・締切り後及び当日申し込み受付はありません。  
 申込方法 (いずれか)

① はがき 〒107-0062 東京都港区南青山2-32-2  
 公益財団法人 東京都公園協会南青山サービスセンター(担当 萬年様)宛  
 記入事項：代表者氏名(フリガナ)・代表者住所・人数・代表者TEL

② <https://form.run/@aoyamasc-Ms6E6zXefBRrbG2cCG04>

※9月9日(土)から受付開始します。 QRコード：



問合せ 公益財団法人 東京都公園協会 03-3470-3223 (青山公園サービスセンター 担当 萬年様)宛

### ゆったり名所めぐり 「いろいろあるよ浅草！」

期 日 10月6日、13日、20日、27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）  
 コース TWA事務所～須田町～上野広小路～左衛門橋通り～誓教寺（葛飾北斎墓所）～  
 源空寺（伊能忠敬墓所）～入谷南公園前～金竜公園～西浅草三丁目～浅草ひさご通り～  
 江戸たいとう伝統工芸館～DENKIKAN～浅草寺～浅草寺観音堂裏～言問橋～  
 隅田公園（牛嶋神社）～まくら橋～隅田川緑道～両国リバーセンター～両国一丁目～両国橋～  
 浅草橋～岩本町～須田町～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192回 ミニウォーク「ふれあい」 “コスモス街道”

期 日 10月7日（土） 集合時間 10時 距離 5km  
 集 合 新馬場駅前広場（京浜急行線 新馬場駅 北口出口 2分）  
 コース 新馬場駅～荏原神社～旧東海道～品川寺～鮫洲公園～しながわ花街道～浜川砲台跡～  
 坂本龍馬像～立会川駅  
 解 散 立会川駅（京浜急行線 立会川駅 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。

### 第43回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期 日 10月7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。 今回は12月2日（土）に開催します。 偶数月開催

### 第85回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 10月14日（土） 集合時間 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～新橋SL広場～旧新橋停車場跡～東京駅駅舎～秋葉原～上野～  
 日暮里～田端～尾久～王子飛鳥山公園  
 解 散 飛鳥山公園（JR・メトロ 王子駅 5分） 12時30分頃  
 参加費 一律 500円

### 第85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 10月15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 井の頭公園野外ステージ前～吉祥寺南町～東京女子大前～女子大通り～桃井4丁目～  
 青梅街道～荻窪警察署前～桃井原っぱ公園～妙正寺西～環八通り～今川1丁目～妙正寺公園～  
 早稲田通り～警察病院北門前～四季の森公園～中野サンプラザ  
 ゴール 中野サンプラザ（JR 中野駅 2分） 13時まで（アンカー到着まで）  
 参加費 一律 500円

今月号は、十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九月に開催する行事予定を掲載しています。）

### 第255回 ウィークデーウォーク 下流域を歩く - 川辺の風景「石神井川③」

期 日 10月18日（水） 受付時間 9時45分～10時 距離 11km ≪自由歩行≫  
 集 合 飛鳥山公園（JR・メトロ 王子駅 4分）  
 コース 飛鳥山公園～音無橋～滝野川公園～加賀橋～金沢橋～加賀二公園～帝京学園角（交差点）～  
 板橋～東上線ガード～上板橋／川越街道（交差点）～上の橋／環七（交差点）～  
 桜橋／城北中央公園～正久保橋（氷川台駅）  
 ゴール 氷川台駅前（メトロ有楽町線、副都心線 氷川台駅 0分） 13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

### 甲州夢街道ウォーク ～秋の藤野『自然とアート』を感じる～

主 催：甲州夢街道（八王子・相模原市・藤野エリア） 主 管：NPO東京都ウォーキング協会

開催期日 10月29日（日） 受付時間 9時30分～10時 距離 11km ≪自由歩行≫  
 集 合 藤野総合事務所（JR 藤野駅 3分）  
 コース 藤野総合事務所～甲州古道～吉野宿～勝瀬橋～日連橋～秋川橋～芸術の道～葛原神社～  
 名倉グラウンド  
 ゴール 名倉グラウンド（JR 藤野駅 10分） 13時まで（アンカー到着まで）  
 （事前申込）参加費：300円（但し、小学生以下は無料） 下記事前申込方法を参照ください。  
 （当日申込）参加費：500円（但し、小学生以下は無料） 当日受付にてお申込みください。  
 事前申込方法 ≪下記①②とも当日は領収証（郵便振替払込金受領証）を必ずご提出して下さい。≫  
 ①所定の申込書にて、現金を添え直接例会等で、またはTWA事務局へ申し込んでください。  
 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  
 『甲州夢街道』と明記のうえ、氏名、住所、年齢、性別、電話番号を備考欄に記載のうえ  
 お申してください。  
 ≪振込手数料は申込者が各自ご負担ください。≫  
 ☆参加取り消しや不参加の場合、参加費の返金はいたしませんので  
 ご了承ください。  
 事前申込締切 10月16日（月）必着

### 【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！

### 【加盟団体行事】

**千代田ウォーキング協会** 03-3268-1040  
 9月の例会はありません。

**調布市ウォーキング協会** 03-5497-0286

**第5回 城址巡り～滝山城址**  
 期 日 9月24日（日） 距離 12km  
 集 合 東秋留駅北口広場（JR五日市線  
 東秋留駅北口） 8時40分  
 解 散 船森公園（京王線京王八王子駅） 13時  
 ※事前申し込みのみ、先着20名  
 申込先：メール [71lmjx6386@gmail.com](mailto:71lmjx6386@gmail.com)  
 氏名、住所、電話番号を記入  
 ハガキ 〒201-0012 狛江市中和泉4-8-4  
 調布市ウォーキング協会事務局あて  
 申込期日 9月11日より申し込み開始

**浦安ウォーキングクラブ** 090-2140-4776  
 日光街道 品川住宿

期 日 9月16日（土） 距離 6km  
 集 合 1次 JR新浦安駅前広場 9時  
 2次 JR品川駅高輪口 10時  
 解 散 京急線大森海岸駅 12時

**武蔵野市ウォーキング協会** 080-9523-0557  
 9月の例会はありません。