

【10月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、9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 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)
 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)
 解散 立会川駅 (京浜急行線 立会川駅 0分) 12時頃

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

【注】飲み物、帽子、敷物をお持ちください。 次回は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) 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有楽町線 日比谷口 10分・メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 解散 飛鳥山公園 (JR・メトロ 王子駅 5分) 12時30分頃

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)
 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)

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)
 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)

2023 ラング・ウォーク in 文の京 “秋の街を歩こう！”

主催：NPO日本呼吸器障害者情報センター 主管：NPO東京都ウォーキング協会
 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)
 ゴール 5kmコース・10kmコースとも、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

※詳細は、例会等で配布するチラシをご覧ください。

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
 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)
 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)
 ※詳細は、例会等で配布するチラシをご覧ください。

【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「レッツウォーク東京」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10月1日発行
 第443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/

レッツウォーク東京 10

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「いい夫婦の日」 記念ウォーク 2023

期日 11月19日 (日) 受付時間 8時45分～9時 距離 11km 《自由歩行》
 集合 富岡八幡宮 (メトロ・都営線 門前仲町駅出口1 3分)
 コース 富岡八幡宮～牡丹町公園～釣船橋～豊洲橋～豊洲公園～東雲橋～辰巳の森海浜公園～潮見さざなみ公園～八枝橋～しおかぜ橋～南開橋～弁天橋～富岡八幡宮
 ゴール 富岡八幡宮 (メトロ・都営線 門前仲町駅 3分) 12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

その他 先着400名様に参加景品、
 ゴールで景品抽選会も行われます。



「2023年の歩き納めウォーク・年末の一日 今年一年の総決算」
 第61回 山手線一周ウォーク

主催 NPO東京都ウォーキング協会

日時 12月29日 (金) 《自由歩行》
 集合場所・時間 40kmコース JR上野駅公園口先広場 受付・スタート 7時30分～8時 (JR 上野駅公園口 0分)
 20kmコース 明治神宮北参道入口 受付・スタート 9時～10時 (JR 代々木駅西口 5分)
 ゴール JR上野駅公園口先広場 受付 13時～16時締切 (締め切り時間厳守)
 コース 40km 上野～品川～五反田～渋谷～原宿～新宿～池袋～巣鴨～上野
 20km 代々木～新宿～池袋～巣鴨～上野
 参加費 ①事前申込 東京都協会員：1,200円 他協会員・一般：1,500円
 中学生以下：700円
 ②当日申込 一律：1,800円
 中学生以下：1,000円
 参加賞はなくなる場合があります。ご了承ください。

参加賞 ①参加賞 ②記念バッジ
 事前申込方法 事前申込締切日 12月11日 (月) 必着
 ① 所定の申込書に記入し、現金を添え例会等で、又はTWA協会事務所にお申込み下さい。
 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
 通信欄に「山手線一周」と明記し、氏名・住所・年齢・性別・電話番号、
 都協会員は会員番号を、他協会員は所属協会名を、一般の方は一般と明記して、
 20km・40kmの別も記入のうえお申込み下さい。
 ☆振込手数料は申込者をご負担下さい。
 ☆当日は、参加証、または郵便振替払込金受領証を必ずご提出して下さい。
 ☆参加取り消しや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、大雪等) 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。

【再掲載】 秋の公園ウォークキング 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>

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

第193回 ミニウォーク「ふれあい」 “東京第3のタワーと文化”

期日 11月4日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 田無駅前広場 (西武新宿線 田無駅 北口出口 2分)
 コース 田無駅～多摩六都科学館～西原自然公園～西東京いこいの森公園～田無神社～総持寺～田無駅
 解散 田無駅 (西武新宿線 田無駅 2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 11月10日、17日、24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～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

第256回 ウィークデーウォーク “多摩の川辺を辿る”

期日 11月15日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 11km 《自由歩行》
 集合 立川駅南口デッキ (JR 立川駅南口 1分・多摩モノレール立川南駅 3分)
 コース 立川駅南口デッキ～立川一中～残堀川遊歩道～根川緑道～立日橋～多摩川サイクリングロード～日野橋南詰～多摩川グラウンド～日野万願寺駅前～新井橋～高幡不動駅(多摩モノレール)～程久保川遊歩道～多摩川サイクリングロード～一ノ宮公園～宮之下公園
 ゴール 宮之下公園 (京王線 聖蹟桜ヶ丘駅 5分) 12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

今月号は、十一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十月に開催する行事予定を掲載しています。)

第86回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 11月18日(土) 集合時間 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～西幸門前～西新橋1～溜池～赤坂郵便局～赤坂サカス～円通寺通り～高橋是清翁記念公園～青山2～外苑イチョウ並木～国立競技場～外苑西通り～千駄ヶ谷駅
 ゴール JR千駄ヶ谷駅 (JR 千駄ヶ谷駅・都営線 国立競技場駅 3分) 12時30分まで
 (アンカー到着まで)
 参加費 一律 500円

第8回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”

期日 11月25日(土) 集合時間 10時 距離 2～3km
 集合 両国駅西口 (JR 両国駅西口 0分)
 コース 両国駅～安田庭園～横綱町公園・慰霊堂にてビデオ・解説あり(時間があれば復興記念館)～北斎通り～江戸東京博物館裏
 他の見学者様のご迷惑にならない様にお願い致します。
 ※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 江戸東京博物館裏 (JR・都営線 両国駅 3分) 12時頃
 参加費 一律 500円

第86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 11月26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～ほたる橋(玉川上水)～井の頭橋(交)～宮下橋～三鷹台駅前(神田川)～宮下橋公園～久我山駅前～高井戸駅前(環八通り)～桃井二小南(交)～忍川橋前(善福寺川)～忍川上橋～荻窪駅南口
 ゴール 荻窪駅南口 (JR 荻窪駅 1分) 12時30分まで(アンカー到着まで)
 参加費 一律 500円

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
 10月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
東京ゲートブリッジを歩く

期日 10月22日(日) 距離 8km
 集合 1次 JR新浦安駅前広場 9時
 2次 JR新木場駅地上ファミマ前 9時25分
 解散 若洲キャンプ前 12時頃
 (新木場まではバス利用可能)

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286
多摩川ウォーク

期日 10月15日(日)
 距離 19km 15km 11km 7km
 集合 京王多摩川駅前(京王線多摩川駅) 9時
 解散 京王多摩川駅 (京王線多摩川駅)
 13時30分

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557
 10月の例会はありません。