

【 11月に開催する例会案内 】

コース内容、参加費等の詳細は、10月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

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)
 解散 坂本町公園 (メトロ 茅場町駅 3分) 12時30分頃
 ※事前申込みは終了致しました。当日申し込み受付はありません。

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)
 解散 田無駅 (西武新宿線 田無駅 2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 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)
 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)
 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)

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) 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有楽町線 日比谷口 10分・メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 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)

「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)
 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)
 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。

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)
 解散 江戸東京博物館裏 (JR・都営線 両国駅 3分) 12時頃

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)
 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)

【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11月1日発行
 第444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 11

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「2023年の歩き納めウォーク・年末の一日 今年一年の総決算」
【再掲載】 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～9時30分
 (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。



■創立60周年記念パスポートについてのお知らせ

2024年3月31日まで有効の掲題のパスポートを実施しておりますが、既に100回完了されている方も散見いたします。
 そこで、表彰規定の追加を行います。100回を超えた場合、30回ごと(つまり130回、160回、・・・)、参加回数に応じて表彰いたします。必要なパスポート(2枚目)は、例会で配布いたします。
 NPO東京都ウォーキング協会 会長 西井 淳

ゆったり名所めぐり「上野のお山の魅力がいっぱい！」

期 日 12月1日、8日、15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194回 ミニウォーク「ふれあい」“暮れの下町”

期 日 12月2日（土） 集合時間 10時 距離 5km
 集合 新小岩駅南口広場（JR 新小岩駅 南口出口 2分）
 コース 新小岩駅～天祖神社～松本弁天～中央森林公園～境川親水公園～香取神社～商店街～
 新小岩駅
 解散 新小岩駅（JR 新小岩駅 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。

第44回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期 日 12月2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。次回は令和6年2月3日（土）に開催します。 ※偶数月開催

第87回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 12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～泰明小学校前～みゆき通り～采女橋～市場橋～旧青果門前～
 築地大橋～勝どき陸橋前～黎明大橋～晴海埠頭公園～晴海緑道公園～晴海3～黎明橋～
 勝どき橋～波除け神社
 ゴール 波除神社（メトロ 築地駅・都営線 築地市場駅 6分） 12時30分まで（アンカー到着まで）
 参加費 一律 500円

第87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 12月17日（日） 受付時間 9時45分～10時 距離 12km 《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 10分）
 コース 井の頭公園野外ステージ前～南町苗木畑公園～松庵梅林公園～西高井戸松庵稲荷～
 大宮前公園～与謝野公園～大光山中道寺～松溪公園～天神橋公園～田端神社～成宗公園～
 四面道～荻窪八幡神社～関根文化公園
 ゴール 区立関根文化公園（JR 西荻窪駅 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、十二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十一月に開催する行事予定を掲載しています。）

第257回 ウィークデーウォーク “地下鉄の地上の風景⑫東西線③”

期 日 12月20日（水） 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》
 集合 東陽公園（メトロ 東陽町駅 1出口 1分）
 コース 東陽公園～（永代通り）～清砂大橋西詰～清砂大橋～清新一中北～（清砂大橋通り）～
 東葛西7～（環七通り）～葛西駅前～長島町～（葛西橋通り）～浦安橋～浦安橋東詰～
 浦安駅前
 ゴール 浦安駅前（メトロ 浦安駅 0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

謹賀新年 芝ぐるぐるウォーク 2024

1年間健康で元気に歩きたい！！ 歩いていただきたい！！との思いをこめて、今年も引き続き新年早々の
 元旦ウォークを企画しました。体調に合わせて、参加できる自由歩行ウォークです。
 コースは、田町駅そばの本芝公園を起点に、東京十社のひとつであり、御鎮座1000年（1005年創建）を迎え
 る『芝大明神』を廻る周回コースです。奮ってご参加ください。皆さまの参加をお待ちしてま～す。
 1. 日時 令和6年1月1日（月・祝）9時45分～10時 《受付終了後 順次スタート》
 2. 集合・解散場所 本芝公園（JR 田町駅 西口 徒歩5分）
 3. 距離《自由歩行》一周10km 《体調にあわせ最大3周まで周回可能です。》
 IVV認定は10km～30kmまで 《周回回数に応じて認定します。》
 《最終ゴール 14時00分 時間厳守 最後の一周は13時でスタートをストップします。》
 4. 参加申込
 ○事前申込
 都協会員 1,000円 他協会員・一般 1,300円 中学生以下 700円
 ○当日申込 《記念品はなくなる場合があります。ご了承ください。》
 一律 1,500円（中学生以下 1,000円）
 5. 申込方法 《下記①②とも当日は参加証（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
 『元旦ウォーク』と明記のうえ、氏名、住所、年齢、性別、電話番号、都協会員は会員番号、
 他協会員は所属協会名を、一般の方は「一般」と明記してお申込ください。
 《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ください。
 6. 申込締切 12月22日（金）必着
 7. 参加賞 参加記念品、IVV認定証

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040 11月の例会はありません。	浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776 神宮外苑の秋景色と名木を訪ねて
	期 日 11月25日（土） 距離 7km 集 合 1次 JR新浦安駅前広場 9時 2次 六本木駅6番出口 俳優座劇場前 10時
	解 散 JR千駄ヶ谷駅 12時30分
調布市ウォーキング協会 03-5497-0286 多摩川ウォーク	武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557 多摩湖ウォーク
期 日 11月12日（日） 距離 19km 15km 11km 7km 集 合 京王多摩川駅広場（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分まで	期 日 11月19日（日） 距離 6km 14km 20km 集 合 井の頭公園御殿山広場 （JR吉祥寺駅南口 10分）8時30分～ 解 散 西武ドーム（西武線西武球場前駅 1分） 14時30分まで