

【12月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、11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 12月1日、8日、15日(金曜日) 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)
 解散 新小岩駅 (JR 新小岩駅 2分) 12時頃

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 12時頃

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)
 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)

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)
 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)

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)
 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)

第61回 山手線一周ウォーク

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)
 ※詳細は、レッツウォーク東京11月号、チラシをご覧ください。

(参加者募集中) 第19回 御府内八十八ヶ所霊場めぐり

実施期日：1月から11月までの毎月第4水曜日の計9回 (但し、7月、8月の盛夏時は休みます)
 実施日は、1/24 2/28 3/27 4/24 5/22 6/26 9/25 10/23 11/27
 募集人員：限定88名(先着順) ※事前申込みのみとし、開始後の受付はいたしません。
 参加費：1回ごとに500円(但し、初回のみ1,000円)
 申込条件：①9回の全行程に参加できる方 ②1日20km程度を完歩できる方(団体歩行で行動を伴い出来る方)
 募集締切：令和6年1月10日(水)必着 なお、募集の開始日は11月22日からとします。
 (11月22日は、第18回の結願日であり、第18回の参加者を優先いたします。)
 納経について：御朱印を希望される方は、専用御朱印帳ならびに88ヶ所の納経料として、参加費とは別に4万円を事前にお預かりいたします。(納経希望申出締切は、12月25日(月)です。)
 <各寺院により対応が異なりますので、スタッフの下見の際に事前申し込みを行い、ウォーク当日に代表が受領のうえお渡しいたします。> ※お問い合わせは下欄④連絡先をお願いします。

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12月1日発行
 第445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 12

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【再掲載】 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。

- 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》
- 集合・解散場所 本芝公園 (JR田町駅 西口 徒歩5分)
- 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。》
- 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)
- 申込方法 ※事前申込方法等は、11月号またはTWAホームページをご覧ください。
- 申込締切 12月22日(金)必着
- 参加賞 参加記念品、IVV認定証

第22回 江戸・東京七福神巡り 「小石川七福神」【団体歩行】

今回の小石川七福神は、平成7年に始まった比較的新しい七福神をめぐります。特徴は男女の弁財天を廻ります。
 パスポートの押印は七福神のうち参加者が希望する1つの七福神の印を押印いたします。パスポートの七福神をすべて押印し、完歩した人には完歩記念品を贈呈いたします。
 パスポートをお持ちの方は「七福神巡りパスポート」を必ずお持ちください。お持ちでない方は新たに発行いたします。

期日 1月2日(火) 受付時間 9時15分～9時30分 距離 10km 《団体歩行》
 集合 教育の森公園 (メトロ 茗荷谷駅出口1 3分)
 コース 教育の森公園～深光寺～徳雲寺～極楽水～宗慶寺～真珠院～福聚院～源覚寺～東京ドーム
 解散 東京ドーム (JR 水道橋駅 5分) ゴール受付 12時頃
 参加費 一律 500円

羽田七福稲荷めぐり (第100回箱根駅伝を応援しよう!)

期日 1月3日(水) 受付時間 9時15分～9時30分 距離 10km 《自由歩行》
 集合 本蒲田公園 (JR 蒲田駅 中央改札東口 5分)
 コース 本蒲田公園～①東官守稲荷(萩中神社)～②妙法稲荷～③重幸稲荷～④高山稲荷(天祖神社)～
 ⑤鷗稲荷～玉川弁財天(別格)～⑥白魚稲荷～⑦穴守稲荷～萩中公園
 ゴール 萩中公園 (京浜急行空港線 天空橋駅 6分) 11時50分まで
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

2024 TOKYO十社ノ八社ウォーク

期日 <1日目> 1月6日(土) 受付時間8時45分～9時 距離17・13km<自由歩行>
 集合 文泉公園 (JR 亀戸駅 北口 10分)
 コース 文泉公園～亀戸天神社～神田神社～根津神社～白山神社(13km ゴール)～王子神社(17km ゴール)
 ゴール 13km 白山神社 (都営線 白山駅 5分) ゴール時間 12時
 17km 王子神社 (JR・メトロ 王子駅 5分) ゴール時間 13時
 ※17・13kmともゴール時間は、アンカー到着までといたします。
 参加費 (1日毎に) 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

期日 <2日目> 1月7日(日) 受付時間8時45分～9時 距離17・12km<自由歩行>
 集合 聖蹟公園 (京浜急行 新馬場駅 北口 10分) (各駅停車のみ)
 コース 聖蹟公園～品川神社～芝大神宮～赤坂氷川神社～山王日枝神社(12km ゴール)～深川公園(富岡八幡宮)(17km ゴール)
 ゴール 12km 山王日枝神社 (メトロ 赤坂駅、赤坂見附駅、溜池山王駅 10分) ゴール時間 12時30分
 17km 深川公園 (メトロ・都営線 門前仲町駅 10分) ゴール時間 13時30分
 ※17・12kmともゴール時間は、アンカー到着までといたします。
 参加費 (1日毎に) 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

注記 集合場所でのお祓い行事は行いません。
 ショートゴールを設けました。体力に合わせ、無理なくご参加ください。

第19回 東京下町八社福参り

期日 1月8日(月・祝) 受付時間 8時45分～9時 距離 13km <自由歩行>
 集合 佃公園 (メトロ・都営線 月島駅 6番出口) 5分
 コース 佃公園～①住吉神社～②小網神社～③水天宮～④第六天神社～⑤今戸神社～⑥鷺神社～⑦小野照崎神社～⑧下谷神社
 ゴール 下谷神社 (メトロ 稲荷町駅 2分・JR 上野駅 8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

ゆったり名所めぐり「皇居の周りは魅力がいっぱい！」

期日 1月12日、19日、26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258回 ウィークデーウォーク “地下鉄の地上の風景⑬東西線④”

期日 1月17日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km <自由歩行>
 集合 当代島児童公園 (メトロ 浦安駅 5分)
 コース 当代島公園～浦安駅前～行徳駅前公園～カリフォルニアロード～妙典橋～市川南IC南～西船橋駅前
 ゴール 西船橋駅前 (JR・メトロ 西船橋駅 1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

【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！



今月号は、二〇二四年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十二月に開催する行事予定を掲載しています。)

第88回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 1月20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～西幸門～財務省上～憲政記念館前～国会図書館前～隼町～平川天満宮～麴町1～半蔵門～千鳥ヶ淵公園～千鳥ヶ淵緑道～九段下～東京大神宮～外堀公園～市ヶ谷駅前～四ツ谷駅前～ソフィア通り～紀之國坂～若葉東公園
 ゴール 若葉東公園 (JR・メトロ 四ツ谷駅 6分) 12時30分まで (アンカー到着まで)
 参加費 一律 500円

第88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 1月21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～神田川～三鷹台駅前～久我山中央緑地～久我山駅前～高井戸駅前～環八通り～環八五日市～五日市街道～善福寺川緑地～善福寺川～尾崎橋～八幡橋～大宮八幡宮
 ゴール 大宮八幡宮 (京王井の頭線 西永福駅 10分) 12時30分まで (アンカー到着まで)
 参加費 一律 500円

第195回 ミニウォーク「ふれあい」 “東京出張のお不動様”

期日 1月27日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 両国駅前国技館広場 (JR 両国駅 西口国技館脇 2分)
 コース 両国駅前国技館前～両国橋～薬研堀不動院(川崎大師別院)～浜町公園～清州橋～清澄公園～法乗院(深川えんま堂)～深川不動尊(成田山別院)～深川公園
 解散 深川公園 (メトロ・都営線 門前仲町駅 5分) 12時頃
 参加費 一律 500円

第9回 いきいき健康広場 “さあ一歩歩いて健康維持”

期日 1月28日(日) 集合時間 10時 距離 2～3km
 集合 日比谷公園・噴水前 (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～日比谷通り～東京駅～永代通り～外堀通り～呉服橋交差点～紙幣博物館～三越前
 入館時私物検査が有りますので、貴金属等の持ち込みは出来ませんので宜しくお願い致します。
 ※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 三越前 (メトロ 三越前駅 5分、日本橋駅 6分) 12時頃
 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
 12月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
 「東京の坂巡り② 麻布周辺 ゴールは高さ日本一の麻布台ヒルズ」

期日 12月17日(日) 距離 7km
 集合 1次 JR新浦安駅前広場 9時
 2次 六本木駅3番出口 地上部 10時
 解散 麻布台ヒルズ 12時

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
西八王子の歴史と文化に触れる

期日 12月3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分まで

期日 12月17日(日) 距離 10km
 集合 千人町桑の実公園 (JR西八王子駅北口 5分) 9時～
 解散 西八王子駅 (JR西八王子駅 1分) 12時30分まで