

【 1 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、12月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

謹賀新年 芝ぐるぐるウォーク 2024

期日 1月1日(日・祝) 9時45分～10時 <受付終了後 順次スタート> <自由歩行>  
 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。>  
 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。

第22回 江戸・東京七福神巡り 「小石川七福神」【団体歩行】

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)  
 解散 東京ドーム (JR 水道橋駅 5分) ゴール受付 12時頃

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)  
 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

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)  
 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

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)  
 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

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)  
 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)

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)  
 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)  
 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)

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)  
 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)

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)  
 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)

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)  
 解散 深川公園 (メトロ・都営線 門前仲町駅 5分) 12時頃

第9回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”

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)  
 解散 三越前 (メトロ 三越前駅 5分、日本橋駅 6分) 12時頃

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

2024年1月1日発行  
 第446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 1

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION



2024年元旦  
 明けましておめでとうございます。

特定非営利活動法人 東京都ウォーキング協会  
 会長 西井 淳

会員の皆さま、ウォーク参加の皆さま、役員スタッフには、2024年を迎え、健やかに過ごされたこととお慶び申し上げます。

現在の状況は、全国各地のウォーキングイベントも従来に近い形で実施され、行政機関や企業からの健康維持、健康増進のためのウォーキングイベントの実施要請も増加の傾向が見え始める兆しも見え始めております。

しかしながら、ウォーキングイベントの参加人数は、まだまだコロナ感染症流行前の参加人数には達しておらず、まだ回復途上の状況と思われます。

昨年を振り返ってみますと、弊協会は180回あまりの例会・大会等を実施してまいりました。

当協会としては、「楽しいウォーキング」を実践し、会員の皆さま、参加者の皆さま、役員スタッフのご支援によりこの難局を乗り切り、引き続き遂行していきたいと考えています。

当協会は1964年の前回のオリンピックの年に立ち上がり本年でちょうど60年目となります。

今年も、「元旦ぐるぐるウォーク」に始まり、年末の「山手線一周ウォーク」まで皆さまとともに「楽しいウォーキング」を企画してまいります。また、60周年に向けた新味のある企画について、皆さまのご意見を伺いながら検討を進めていきたいと考えています。

楽しく歩くには、「互譲互助」による「歩行マナー」「歩行ルール」を守ることが大切です。今年一年間健康で、「歩く喜び」「歩く幸せ」を会員の皆さま、参加者の皆さま、役員スタッフとともに感じていきたいと思っております。

昨年に引き続き、どうぞご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



2024年元旦

【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!

【新コース】 ゆったり名所めぐり「日本橋人形町」

ゆったり名所めぐりの新コースをお届けします。他のコースともども皆様の参加をお待ちしております。

期日 2月2日、9日、16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～神田橋～常盤橋～日本橋～兜町～蛸殻町～水天宮～甘酒横町～浜町公園～両国橋～清州橋通り～和泉公園～神田明神下～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196回 ミニウォーク「ふれあい」 “ホンに今夜は節分か”

期日 2月3日(土) 集合時間 10時 距離 5km
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～虎ノ門ヒルズ～愛宕神社～芝公園～芝東照宮～増上寺～大門～大門駅
解散 大門駅 (都営線 大門駅 1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45回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 2月3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。今回は令和6年4月6日(土)に開催します。 ※偶数月開催

東京都ウォーキング協会60周年 江戸八所八幡宮詣 その壱

期日 2月10日(土) 受付時間 8時45分～9時 距離 15.8km 《自由歩行》
集合 金王八幡宮参道 (JR・メトロ 渋谷駅東口 明治通り渋谷警察署裏 8分)
コース 金王八幡宮～西麻布交差点～仙台坂～二の橋～魚籃坂～御田八幡宮～赤羽橋～西久保八幡宮(8km ゴール)～神谷町～桜田門～馬場先門～鍛橋通り～永代橋～門前仲町～富岡八幡宮
ゴール 8km 西久保八幡宮 (メトロ 神谷町駅 3分)
15km 富岡八幡宮 (メトロ 門前仲町駅 7分) 13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

第89回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 2月17日(土) 受付時間 9時45分～10時 距離 11km
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～大手町(団体歩行)～(電車移動)～住吉駅(その後自由歩行)～猿江恩賜公園～四ツ目通り～錦糸公園～蔵前通り～スカイビュウ通り～浅草通り～京成橋～新あずま通り～十間橋通り(十間橋北)～宮前公園～香取神社・香梅園～境橋～亀戸天神社～蔵前通り～亀戸駅前公園
ゴール 亀戸駅前公園 (JR 亀戸駅 2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、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一月に開催する行事予定を掲載しています。)

第89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 2月18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～ガード下～西荻窪駅南口～ガード下～荻窪駅南口～天沼陸橋～文化学園大杉並高・中～ガード下～阿佐ヶ谷駅北口～ガード下～高円寺駅北口～高円寺駅入口～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) 12時30分まで(アンカー到着まで)
参加費 一律 500円

第259回 ウィークデーウォーク “地下鉄の地上の風景⑭南北線①”

期日 2月21日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 11km 《自由歩行》
集合 白金台どんぐり児童遊園 (JR 目黒駅 中央改札東口 8分)
コース 白金台どんぐり児童遊園～白金台駅～白金高輪駅～麻布十番駅～六本木一丁目駅～溜池山王駅～永田町駅～四ツ谷駅～市ヶ谷駅～飯田橋駅～後楽公園
ゴール 後楽公園 (メトロ 後楽園駅・都営線 春日駅 4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

東京都ウォーキング協会60周年 江戸八所八幡宮詣 その弐

期日 2月23日(土) 受付時間 8時45分～9時 距離 17.8km 《自由歩行》
集合 戸山公園(早稲田学生会館そば) (メトロ 早稲田駅 2番出口 5分)
コース 戸山公園～穴八幡宮～夏目坂～若松町～柳町～外苑東通り～靖国通り～市谷亀岡八幡宮～外苑通り～四谷見附～外苑西通り～鳩の森神社(8km ゴール)～北参道～参宮橋～十二社通り～熊野神社～清水橋～方南通り～大宮八幡宮
ゴール 8km 鳩の森神社 (JR 千駄ヶ谷駅 5分)
17km 大宮八幡宮 (京王井の頭線 西永福駅 10分) 13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

東京の酒蔵をめぐる 其三

期日 2月24日(土) 受付時間 9時45分～10時 距離 12km 《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～祝田橋～大手門～北拈橋門～田安門～市ヶ谷駅～市ヶ谷見附～四谷見附～赤坂見附～特許庁前～愛宕1～芝公園3～増上寺前～芝3～東京港醸造
ゴール 東京港醸造 (JR 田町駅 10分・都営線三田駅 5分) 13時まで(アンカー到着まで)
参加費 都協会員 300円 他協会員 500円 一般 500円

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
1月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
新年恒例七福神めぐり(日本橋)

期日 1月6日(土) 距離6km
集合 1次 JR新浦安駅前広場 9時
2次 JR東京駅 八重洲南口改札前 9時30分
解散 日比谷線小伝馬町 11時30分頃

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286
1月の例会はありません。

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557
武蔵野七福神巡り

期日 1月4日(木) 距離 10km
集合 井の頭公園野外ステージ前 (JR 吉祥寺駅 7分) 9時～
解散 杵築神社 (JR 武蔵境駅 5分) 12時30分まで