

【2月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、1月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

【新コース】 ゆったり名所めぐり 「日本橋人形町」

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)  
 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196回 ミニウォーク「ふれあい」“ホんに今夜は節分か”

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)  
 解散 大門駅 (都営線 大門駅 1分) 12時頃

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

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)  
 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・都営線 門前仲町駅 7分) 13時30分頃

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)  
 ゴール 亀戸駅前公園 (JR 亀戸駅 2分) 12時30分頃

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)  
 ゴール 中野サンプラザ (JR・メトロ 中野駅 2分) 12時30分頃

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)  
 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分頃

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(金・祝) 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)  
 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分頃

東京の酒造をめぐる 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)  
 ゴール 東京港醸造 (JR 田町駅 10分・都営線三田駅 5分) 13時頃

【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

2024年2月1日発行

第447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 2

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

第32回 東京春一番・多摩川十里【卒業生祝福ウォーク】

卒業生が学び舎を巣立つ春の一日、卒業生を祝福し、春の草花が萌える多摩川堤や多摩ニュータウンの緑の中を、健康づくり、体力づくり、自然とのふれあいを求め、楽しく歩きませんか。  
 昨年に引き続き12kmコースもご用意いたしました。奮ってご参加ください。

主催：NPO東京都ウォーキング協会 共催：調布市ウォーキング協会

期日：3月10日(日)

距離・受付開始・締切時間(受付即スタート)

- ① 40kmコース(十里コース) 恵比寿公園 (JR 恵比寿駅西口 5分) 8時00分～ 8時30分締切
- ② 20kmコース(五里コース) 調布市役所前庭 (京王線調布駅中央口 5分) 9時30分～ 10時00分締切
- ③ 12kmコース(三里コース) 中河原公園 (京王線中河原駅改札口 5分) 10時30分～ 11時00分締切

歩行形態：自由歩行(参加者ご自分のペースで歩いてください)

- コース
- ① 恵比寿公園～駒沢通り～兵庫島公園～多摩川橋～多摩水道橋～白衣観音～(20kmコースと合流)
  - ② 調布市役所前庭～京王多摩川駅～白衣観音～多摩川原橋～稲城大橋～関戸橋～(12kmコースと合流)
  - ③ 中河原公園～関戸橋～鎌倉街道～行幸橋～大谷戸公園～多摩市陸上競技場～豊ヶ丘南公園～宝野公園～多摩中央公園(パルテノン多摩)

ゴール：多摩中央公園(パルテノン多摩) (京王相模原線・小田急多摩線 多摩センター駅 5分)

ゴール受付 13時～15時30分頃

参加費：《事前申込》 都協会員1,200円、他協会員・一般 1,500円、中学生 700円  
 《当日申込》 一律 1,800円 中学生 1,000円

記念品が無くなる場合がありますご了承下さい。

- ※ 2023年度の小・中学校卒業生は無料です。(証明書類をご持参ください) <事前申込のみです> 卒業生には先歩記念写真を撮影しプレゼント。卒業生事前申込締切：2月12日(月) 必着
- ※ 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、また感染症による緊急事態宣言発令等)で中止の場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承ください。

- 申込み
- ① 所定の申込書に記入し、現金を添えて例会でお申込、又は協会事務所にてお申込み下さい。
  - ② 郵便局より、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「東京春一番」と明記し、氏名・住所・電話番号・年齢・性別・参加コース・都協会員は会員番号を、他協会員は所属協会名を、一般の方は一般と記入しお申込み下さい。(振込手数料は申込者ご負担下さい) 事前申込締切：2月22日(木) 必着
- (注)「①及び②」とも、当日は受付に申込「参加証」または郵便振替払込金受領証を必ずご提出してください。

【訂正とお詫び】

1月号で、2月23日の「江戸八所八幡宮詣 その弐」が土曜日となっていました。ただし、これは金曜日・祝日です。訂正してお詫びいたします。お間違いのないようご参加ください。

**ゆったり名所めぐり 「いろいろあるよ浅草！」**

期 日 3月1日、8日、15日、22日、29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～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197回 ミニウォーク「ふれあい」 “勝海舟と日蓮”**

期 日 3月2日（土） 集合時間 10時 距離 5km  
 集 合 洗足池公園（東急池上線 洗足池駅 1分）  
 コース 洗足池公園～池月橋～千束八幡神社～弁天橋～西郷隆盛詩碑～勝海舟夫妻墓所～勝海舟記念館～  
 日蓮聖人袈裟懸けの松～勝海舟住居跡～洗足流れ～池上梅園～池上本門寺  
 解 散 池上本門寺（東急池上線 池上駅 10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。

**マラソンランナーを応援するウォーク 2024**

期 日 3月3日（日） 受付時間 9時15分～9時30分 距離 13km 《自由歩行》  
 集 合 清澄公園時計塔前広場（都営線 清澄白河駅 A1出口 7分）  
 コース 清澄公園～清澄通り～蔵前橋通り～江戸通り～清杉通り～清州橋通り～新大橋通り～中央通り～  
 晴海通り～日比谷通り～本芝公園  
 ゴール 本芝公園（JR 田町駅 7分） 13時頃  
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円  
 ※当日は道路横断規制のため、必ずA1出口から公園に来てください。

**第90回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”**

期 日 3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～新橋駅前～塩釜公園～赤レンガ通り～芝園橋～慶応仲通り商店街～  
 三田3～聖坂～亀塚公園・三田台公園～伊皿子～泉岳寺～高輪警察署前～高輪台～池田山公園～  
 ねむの木庭～五反田公園  
 ゴール 五反田公園（JR・都営線 五反田駅 5分） 12時30分頃  
 参加費 一律 500円

**第90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 3月17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～萬助橋～吉祥寺通り～仙川～新川丸池公園～吉祥寺通り～  
 中仙川西原～中央自動車道～中仙川遊歩道～滝坂下～甲州街道～つつじヶ丘駅  
 ゴール つつじヶ丘駅（京王線 つつじヶ丘駅 1分） 12時30分頃  
 参加費 一律 500円

※自由歩行のゴール時間は、アンカー到着までです。「ゆったり名所めぐり」は、15時までです。

今月号は、三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二月に開催する行事予定を掲載しています。）

**桜ウォーク “都心の桜を楽しむ…” 企画：女性委員会（第80回）**

期 日 3月20日（水・祝） 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》  
 集 合 明治神宮外苑聖徳記念絵画館前広場（JR 信濃町駅 5分）  
 コース 聖徳記念絵画館前広場～神宮外苑いちょう並木～青山霊園～ルーマニア大使館～ラオス大使館～  
 桜田神社～六本木さくら坂～麻布十番商店街～芝公園～増上寺～南桜公園～日比谷公園噴水前広場  
 ゴール 日比谷公園噴水前広場（JR 有楽町駅 10分） 13時頃  
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

**第10回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”**

期 日 3月30日（土） 集合時間 10時 距離 2～3km  
 集 合 浅草・隅田公園・乗船場（東武スカイツリー線 浅草駅 5分、メトロ・都営線 浅草駅 8分）  
 コース 隅田公園・乗船場～吾妻橋～墨田区役所～枕橋～隅田公園～牛嶋神社～すみだスカイウォーク～  
 隅田公園・乗船場  
 ※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 隅田公園・乗船場（東武スカイツリー線 浅草駅 5分、メトロ・都営線 浅草駅 8分） 12時頃  
 参加費 一律 500円

**第16回 神田川さくらウォーク**

主催：神田川さくらウォーク実行委員会  
 共催：NPO東京都ウォーキング協会・武蔵野市ウォーキング協会 後援：武蔵野市教育委員会  
 本年も、『第16回神田川さくらウォーク』を下記内容により開催することとなりました  
 3コースから御自分に合ったコースを選び、神田川の自然と都心の桜の名所を歩きませんか。  
 期 日：3月31日（日） 受付時間 8時40分～9時00分  
 距離：28km、17km、10km 各コースとも受付終了後順次スタート 《自由歩行》  
 集 合：井の頭自然文化園前 御殿山広場（JR・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口（南口） 8分）  
 コース：28kmコース 井の頭公園の神田川源流から隅田川に合流する柳橋まで  
 柳橋（JR 浅草橋駅 5分） ゴール受付13時～15時頃  
 17kmコース 井の頭公園の神田川源流から神田上水公園まで  
 神田上水公園（JR 東中野駅 5分） ゴール受付11時～13時頃  
 10kmコース 井の頭公園の神田川源流から神泉橋まで  
 神泉橋（京王井の頭線 永福町駅 5分） ゴール受付11時～12時頃  
 参加費：都協会員・武蔵野協会員 200円 他協会員 300円 一般 500円  
 申 込 み 当日集合場所にて受付いたします。  
 そ の 他 ① ウォーキングに適した服装、靴でご参加下さい。  
 ② 昼食、飲み物、小さな敷物など必要と思われる物は各自でご用意下さい。

**【加盟団体行事】**

**千代田ウォーキング協会** 03-3268-1040  
 2月の例会はありません。

**浦安ウォーキングクラブ** 090-2140-4776  
**皇居・靖国の梅巡り**  
 期 日 2月17日（土） 距離8km  
 集 合 1次 JR新浦安駅前広場 9時  
 2次 JR東京駅 丸の内中央改札前  
 9時45分  
 解 散 JR市ヶ谷駅 12時頃

**調布市ウォーキング協会** 03-5497-0286  
**多摩川ウォーク**

期 日 2月18日（日）  
 距離 19km 15km 11km 7km  
 集 合 京王多摩川駅前広場（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分頃

**武蔵野市ウォーキング協会** 080-9523-0557  
 2月の例会はありません。