

【4月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、3月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

ゆったり名所めぐり 「皇居周辺さわやか巡り！」

期日 4月5日、12日、19日、26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198回 ミニウォーク「ふれあい」 “墨堤を眺める”

期日 4月6日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 浅草水上バス発着所 (メトロ・都営線・東武スカイツリー線 浅草駅 3分)
 解散 浅草寺 (メトロ・都営線・東武スカイツリー線 浅草駅 10分) 12時頃

第46回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 4月6日(土) 受付時間 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

今年もおおいにモリ上がろう!!

期日 4月13日(土) 受付時間 9時15分～9時30分 距離 11km ≪自由歩行≫
 集合 大森北公園 (京急線 大森海岸駅 3分)
 ゴール 夫婦橋親水公園 (京急線 蒲田駅 5分) 12時30分頃

東京の酒蔵をめぐる 其四

期日 4月17日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 12km ≪自由歩行≫
 集合 森の下公園 (JR 武蔵増戸駅 3分)
 ゴール 武蔵五日市駅前 (JR 武蔵五日市駅 1分) 12時30分頃

ゴールドリボンウォーキング 2024

主催：ゴールドリボンウォーキング実行委員会 後援：東京都 他 主管：NPO東京都ウォーキング協会
 期日 4月20日(土) 受付時間 10時～13時30分終了(予定) ※雨天決行 ≪自由歩行≫
 距離 5km・3km
 集合 お台場・シンボルプロムナード公園 セントラル広場 (ゆりかもめ 台場駅 5分)
 ゴール 5km・3kmとも セントラル広場 (ゆりかもめ 台場駅 5分)
 ※詳しくは、レッツウォーク3月号又は、HPをご覧ください。

第91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 4月21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 深大寺山門前 (JR三鷹・吉祥寺行きバス停 3分、京王調布行きバス停 1分) 12時30分頃

第91回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 4月27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 根津神社 (メトロ 根津駅・千駄木駅・東大前駅 5分) 12時30分頃

【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4月1日発行
 第449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 4

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【再掲載】 連休を楽しもう！ 東京23区トライアングルマーチ

主催 NPO・東京都ウォーキング協会

日 時 5月3日・4日・5日(金土日・祝) ≪自由歩行≫

トライアングル(三角形)は、古来よりパワーの象徴、宇宙のエネルギーを集め放出できる、成功と繁栄を象徴する形として利用されてきました。

東京23区でパワーを集めて、パワーを感じて5月の連休を思いっきり楽しみましょう！

距離・時間は目安です。ゴール時間はアンカー到着までです。

《30キロコースご参加の方は15キロ地点を11時30分までに通過可能な方です。》

3日(金) 30・15km 浮間公園 受付・スタート8時～8時30分 JR 浮間舟渡駅1分
 15km ゴール 足立区学びピア21 12時30分 JR 北千住駅15分
 30km ゴール 大島小松川公園 15時 都営線東大島駅3分
 4日(土) 30・15km 大島小松川公園 受付・スタート8時～8時30分 都営線東大島駅3分
 15km ゴール 高橋是清翁記念公園 12時30分 メトロ・都営 青山一丁目駅8分
 30km ゴール 上野毛自然公園 15時 東急大井町線上野毛駅 5分
 5日(日) 30・15km 上野毛自然公園 受付・スタート8時～8時30分 東急大井町線上野毛駅 5分
 15km ゴール 井草森公園 12時30分 西武新宿線井荻駅 6分
 30km ゴール 浮間公園 15時 JR 浮間舟渡駅 1分
 参加費 ① 事前申込(3日間) 都協会員：1,200円 他協会員・一般：1,800円
 中学生：500円 小学生以下：無料
 ② 当日申込(毎回) 一律：800円 中学生：300円 小学生以下：無料
 参加賞 記念バッジ(毎回) 3日間完歩者は十干支バッジ
 事前申込方法 事前申込締切日4月19日(金) 必着★締切日以降の入金はお断りいたします。

① 所定の申込書に記入し、現金を添え例会等、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「トライアングル」と明記し、氏名・住所・年齢・性別・電話番号、30*15*の別を記入して、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、締切日までの入金領収書をご持参ください。締切日までの入金があれば名簿に反映されています。
 ★Webで入金された方は当日受付でお名前をお教えください。4月19日までに入金されていれば名簿に反映されています。

☆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。



【お詫びと訂正】

「連休を楽しもう！東京23区トライアングルマーチ」のチラシで事前申込の領収書が、但し、第32回東京春一番参加費としてとありますが正しくは、但し、トライアングルマーチ参加費としてです。訂正してお詫びいたします。

ゆったり名所めぐり「上野のお山の魅力がいっぱい！」

期日 5月10日、17日、24日、31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199回 ミニウォーク「ふれあい」“さつきの風に誘われて”

期日 5月11日（土） 集合時間 10時 距離 5km
 集合 黎明橋公園（都営線 勝どき駅A4a出口 5分）
 コース 黎明橋公園～月島警察署前～晴海フラッグ～晴海埠頭公園～晴海緑道公園～晴海臨海公園～晴海橋～晴海橋公園～豊洲公園
 解散 豊洲公園（メトロ 豊洲駅 5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。

東京の酒蔵をめぐる 其ノ五 「澤乃井」

期日 5月15日（水） 集合時間 9時30分 距離 12km
 集合 滝ノ上児童遊園（JR 青梅駅 8分）
 コース 滝ノ上児童遊園～白瀧不動尊～釜の淵公園（旧宮崎家住宅）～吉野街道～観梅通り～梅の公園～観梅通り～吉川英治記念館～青梅柚木苑地～軍畑大橋～御岳溪谷遊歩道～小澤酒造（沢乃井園）
 ※滝ノ上児童遊園にはトイレがありません。駅でお済ませください。
 ※蔵見学（個人での予約をお願いします。） 13時/14時 0428-78-8210
 解散 澤乃井園（JR 沢井駅 10分） 13時頃
 参加費 都協会員 300円 他協会員 500円 一般 500円

第92回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 5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～愛宕1～新橋4～御成門～増上寺前～浜松町駅前～竹芝駅前～日の出駅前～レインボーブリッジ～お台場海浜公園～台場駅前
 ゴール 台場駅前（ゆりかもめ 台場駅 1分） 12時30分頃
 参加費 一律 500円

第92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 5月19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～（電車移動）阿佐ヶ谷駅（まで団体行動）～阿佐ヶ谷神明宮～馬橋公園～Aさんの庭～蓮華寺～環七～妙正寺川～中野水再生センター・旧中野刑務所正門～新井薬師公園～新井薬師前駅～西落合公園～南長崎花咲公園（トキワ荘公園）
 ゴール 南長崎花咲公園（都営線 落合南長崎駅、西武線 東長崎駅 10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、五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四月に開催する行事予定を掲載しています。）

第11回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”

期日 5月25日（土） 集合時間 10時 距離 2～3km
 集合 東綾瀬公園・お祭り広場（メトロ 綾瀬駅東口 2分）
 コース 東綾瀬公園・お祭り広場～東綾瀬公園～綾瀬新橋～青井兵和通り～コミュニティー広場～青和ばら園～つくばエクスプレス青井駅
 ※ 青和ばら公園…団地内にある小さなバラ園ですが、バラの種類が多くバラ好きの方には知られた公園とか。
 ※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 つくばエクスプレス・青井駅前（つくばエクスプレス・青井駅 3分） 12時頃
 参加費 一律 500円

令和5年度 事業報告会ウォーク

期日 5月26日（日） 集合時間 9時 距離 10km
 集合 青戸平和公園（京成本線押上線 青砥駅北口 8分）
 コース 青戸平和公園～都立南葛飾高校～立石さくら通り～立石駅～奥戸街道～渋江公園～葛飾郵便局～四ツ木公園～四ツ木駅～四ツ木つばさ公園～水戸街道～四ツ木橋～玉の井いろは通り～白髭公園（昼食）～ユートリア（報告会会場）
 解散 ユートリア（東武スカイツリー線 曳舟駅・京成線 京成曳舟駅 5分） 12時30分頃
 参加費 都協会員 無料 他協会員 400円 一般 500円
 ※ウォークのゴール後、ユートリアで開催する事業報告会会場に入ります。

【お知らせ】

2022年4月より2024年3月まで実施しておりました、「創立60周年記念パスポート」について、参加回数が60回を達成しました方は、4月30日までに、例会等にてパスポートを提出いただくか、協会事務所までご提出いただくようお願い申し上げます。
 提出にあたっては、住所、氏名、連絡先、および都会員は会員番号の記入漏れがないか確認のうえ提出をお願い申し上げます。
 期限までに提出された方には、ささやかな記念品を贈呈いたします。

【お知らせ】

2024年4月1日より2025年3月31日までの「年間パスポート2024」を新たに発行いたします。NPO東京都ウォーキング協会主催する当該期間の例会・大会に参加するごとに押印するパスポートを無料発行いたします。パスポートの配布は4月以降の例会にて順次配布いたします。2025年実施の報告会において、50回以上参加された方にささやかな記念品を贈呈いたします。奮ってチャレンジしてください。

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040 4月の例会はありません。	浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776 4月の例会はありません。
調布市ウォーキング協会 03-5497-0286 多摩川ウォーク 期日 4月7日（日） 距離 19km、15km、11km、7km 集合 京王多摩川駅（京王線京王多摩川駅）9時 解散 京王多摩川駅（京王線京王多摩川駅） 13時30分頃	武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557 野川ウォーク 期日 4月14日（日）距離6km、12km、17km 集合 フェスティバルコート （JR武蔵小金井駅南口 4分）8時30分～ 解散 御塔坂橋（一次解散地） 喜多見ふれあい広場（二次解散地） 二子橋（ゴール） （東急田園都市線 二子玉川駅 10分） 13時45分頃