

【5月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、4月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

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》
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

※当日申込(毎回)を受け付けます。皆様の参加をお待ちしております。

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(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)		
解散	豊洲公園 (メトロ 豊洲駅 5分)	12時頃	

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)		
解散	澤乃井園 (JR 沢井駅 10分)	13時頃	

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)		
ゴール	台場駅前 (ゆりかもめ 台場駅 1分)	12時30分頃	

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)		
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	

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(日)	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)		
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	

※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。
※多少コースが変更になることがあります。

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5月1日発行
第450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 5

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【再掲載】 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)～ユートリヤ(報告会会場)		
解散	ユートリヤ (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、ユートリヤで開催する事業報告会会場に入ります。

第13回 ウォーキング指導者資格取得講習会

ウォーキング指導者としての **社会貢献!** 目指しませんか。

NPO・東京都ウォーキング協会主催

- 【内容】① 座学講習：7月28日(日)、午前9時30分から午後4時 座学実施
- ② 「ウォーキング教室、日比谷街角ウォーク、井の頭自然ウォーク」、で実施講習6回
- ③ 翌年3月頃、指導者・役員となってコース運営のシミュレーション1回

- 【特典】◆ ウォーキング指導者資格取得者として当協会に登録し、『登録証』を発行
- ◆ 講習終了後、役員等としての協力者には帽子を進呈

【参加費】 15,000円 ※上記、①・②・③をすべて含む

【募集人数】 先着10名

【締切日】 令和6年7月8日(月)

【場所】 未定(申し込みされた方には、後日詳細を通知)

TEL03-3295-6262 FAX03-3295-6263

(お問い合わせにつきましては、後日折り返しの回答となります。)



第47回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 6月1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8月3日(土)に開催します。 ※偶数月開催

第200回 ミニウォーク「ふれあい」 “草加宿と街道松原”

期日 6月1日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 草加駅東口広場 (東武伊勢崎線 草加駅東口 1分)
 コース 駅前広場～草加市役所～旧日光街道～草加宿～綾瀬川～草加伝統産業展示室～百代橋～名勝草加松原～旧街道～草加駅
 解散 草加駅東口広場 (東武伊勢崎線 草加駅東口 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。

ゆったり名所めぐり「皇居の周りは魅力がいっぱい！」

期日 6月7日、14日、21日、28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93回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 6月15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)
 コース 日比谷公園健康運動広場～西幸門～財務省上～山王下～赤坂小前～檜町公園～東京ミッドタウン前～六本木～芋洗坂～けやき坂～有栖川宮記念公園～南部坂～仙台坂上～一本松坂～麻布十番～新一の橋～狸穴公園～芝公園もみじ谷
 ゴール 芝公園もみじ谷 (都営線 赤羽橋駅・御成門駅 8分) 12時30分頃
 参加費 一律 500円

第93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 6月16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～善福寺公園～井草八幡宮～三谷公園～井草川遊歩道～井草森公園～石神井公園
 ゴール 石神井公園 (西武池袋線 石神井公園駅 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。

東京の酒蔵をめぐる 其ノ六 「中村酒造」

期日 6月19日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 12km 《自由歩行》
 集合 昭和町一丁目児童公園 (JR 昭島駅東口 3分)
 コース 昭和町一丁目児童公園～江戸街道～大師通り～拝島大師北信号～拝島大師(拝島公園)～拝島商東信号～多摩川自転車道～睦橋東信号～睦橋通り～小川信号～東秋留橋～西秋留石器時代住居跡～中村酒造～滝山街道～秋川駅前
 解散 秋川駅前 (JR 秋川駅 1分) 13時頃
 参加費 都協会員 300円 他協会員 500円 一般 500円

【熱中症について】

熱中症は、応急処置の速さも大切ですが、やはり**予防が最も重要**です。予防のポイントは5つです。

- 1 気温・湿度のチェック
- 2 こまめな水分補給
- 3 暑い中での無理な運動を避ける
- 4 服装
- 5 体調管理



【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！

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
 5月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
市川動植物園の自然を訪ねて

期日 5月19日(日) 距離 8km
 集合 第1次 京葉線新浦安駅前広場 9時
 第2次 北総線大町駅改札出口 9時45分
 解散 市川大野駅 (JR市川大野駅) 12時頃

調布市ウォークリング協会 03-5497-0286
多摩川ウォーク

期日 5月6日(日) 《自由歩行》
 距離 19km、15km、11km、7km
 集合 京王多摩川駅前広場 (京王線京王多摩川駅) 9時
 ゴール 京王多摩川駅前広場 (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 080-9253-0557
玉川上水ウォーク

期日 5月19日(日) 《自由歩行》
 距離 10km、15km、26km
 集合 高井戸公園南地区 (京王井の頭線富士見ヶ丘駅南口 8分) 8時40分～9時
 小金井公園 (1次解散地)
 小平中央公園 (2次解散地)
 ゴール 拝島駅前 (JR・西武線 拝島駅 2分) 15時40分頃

今月号は、六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五月に開催する行事予定を掲載しています。)