

【6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。

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

【注】飲み物、帽子、敷物をお持ちください。

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)
 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
 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)
 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有楽町駅 日比谷口 10分・メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 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

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)
 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

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)
 ゴール 秋川駅前 (JR 秋川駅 1分) 13時頃

【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！

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6月1日発行
 第451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 6

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

TOKYOの海 part 3

期日 7月15日(月祝) 受付時間 8時45分～9時 距離 10km 《自由歩行》
 集合 新木場駅前広場 (JR・メトロ 新木場駅 南口 2分)
 コース 新木場駅～東京ヘリポート～若洲海浜公園～若洲ゴルフリンクス側道～若洲公園～風力発電～貯木場～新木場公園
 ゴール 新木場公園 (JR・メトロ 新木場駅 10分) 12時頃(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

【再掲載】 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。)



ゆったり名所めぐり「日本橋人形町」

期日 7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)
 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～清洲橋通り～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201回 ミニウォーク「ふれあい」 “入谷あさがお市とセタまつり”

期日 7月6日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 上野駅公園口広場 (JR 上野駅 公園口 1分)
 コース 駅前広場～両大師橋～入谷あさがお市～山伏公園～かっぱ橋本通り～曹源寺(かっぱ寺)～
 合羽橋交差点～浅草六区～浅草寺
 解散 浅草寺 (メトロ・都営線・東武線 浅草駅 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。

第264回 ウィークデーウォーク “地下鉄の地上の風景⑤南北線②”

期日 7月17日(水) 受付時間 8時45分～9時 距離 15km 《自由歩行》
 集合 後楽公園 (メトロ 後楽園駅 2出口・都営線 春日駅 AI出口 5分)
 コース 後楽公園～富坂下～こんにやくえん前～本郷弥生～駒込駅前～旧古河庭園～飛鳥山～
 王子駅前～王子神谷駅前～赤羽岩淵駅前～赤羽駅前
 ゴール 赤羽駅前 (JR 赤羽駅 1分) 13時頃
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

第94回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 7月20日(土) 受付時間 8時45分～9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～桜田門～皇居外苑～和田倉噴水公園～和田倉橋～小川町～
 御茶ノ水～聖橋～東京医科歯科大～順天堂医院前～水道橋～飯田橋駅前～新陸慶橋前～
 牛天神下～礪川公園
 ゴール 礪川公園 (都営線 春日駅・メトロ 後楽園駅 5分) 11時30分頃
 参加費 一律 500円

第94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 7月21日(日) 受付時間 8時45分～9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～むらさき橋～三鷹駅北口～桜橋～境浄水場西～
 関前五丁目～保谷狭山自然公園自転車道線～花小金井駅南口
 ゴール 花小金井駅南口 (西武新宿線 花小金井駅 1分) 11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、七月に開催する行事予定を掲載しました。(加盟団体について六月に開催する行事予定を掲載しています。)

第12回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”

期日 7月27日(土) 集合時間 10時 距離 2～3km
 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～祝田橋～内堀通り～和田倉噴水公園～和田倉橋～大手町交差点～
 大手町の森～JPタワーKITTE 館
 館内の案内パンフを当日受付時にお渡しします。(館内にもございます)
 飽きることのない館内(例…2・3階は学術文化総合ミュージアム・旧東京中央郵便局長室・
 屋上には屋上庭園KITTEガーデン等)
 ※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 JPタワー・KITTE 館 (JR 東京駅 2分) 12時頃
 参加費 一律 500円

【お知らせ】

日比谷街角ウォーク・井の頭自然ウォーク・ウィークデー
 ウォークの各行事の受付時間は、7月から8月の開催は、
 猛暑対策の一環として、通常の「9時45分～10時」
 から1時間早めて「8時45分～9時」に変更させていただきます。
 集合時間をお間違えが無いようお願いいたします。



【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
 6月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-8642-1075
呑川の緑道を歩く

期日 6月8日(土) 距離 8km
 集合 第1次 京葉線新浦安駅前広場 9時
 第2次 東急目黒線洗足駅 10時20分
 解散 駒沢大学駅(東急田園都市線駒沢大学駅) 12時30分頃

調布市ウォークリング協会 03-5497-0286
① 第27回 多摩川ウォーク

期日 6月9日(日) 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
早朝ウォーク「武蔵野の三大湧水をめぐる」

期日 6月9日(日) 距離 10km
 集合 井の頭公園野外ステージ前 (JR 吉祥寺駅南口 7分) 9時
 解散 石神井公園野外ステージ (西武線 石神井公園駅 15分) 11時30分頃

② 第5回 調布市境ウォーク
 期日 6月16日(日) 距離 13km
 集合 飛田給駅前広場(京王線飛田給駅) 9時
 解散 ブランチ調布(三鷹市役所そば)

事前申込です。先着20名。
 申し込み：6月5日より受付開始
 ・葉書 〒201-0012 狛江市中和泉4-8-4
 調布市ウォークリング協会 事務局
 ・メール 711mjx6386@gmail.com (せぶんえるわん)