

【7月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、6月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

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)
 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201回 ミニウォーク「ふれあい」 “入谷あさがお市と七夕まつり”

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)
 解散 浅草寺 (メトロ・都営線・東武線 浅草駅 10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。

TOKYOの海 part3

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)
 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)

第264回 ウィークデーウォーク “地下鉄の地上の風景⑯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 A1出口 5分)
 ゴール 赤羽駅前 (JR 赤羽駅 1分) 13時頃

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)
 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

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)
 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

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)
 解散 JPタワー・KITTE館 (JR東京駅 2分) 12時頃
 ※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

【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7月1日発行
 第452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 7

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「都心の歴史再発見・健康づくりウォーク」

第22回 大江戸線一周ウォーク

主催：NPO東京都ウォーキング協会
 後援：新宿区

日時 9月23日 (月・祝)
 集合場所 新宿中央公園 (スタート・ゴール場所) 8時30分～8時45分
 (最寄り駅 大江戸線 都庁前駅 3分、JR・京王線・小田急線・メトロ・都営線 新宿駅 10分)
 スタート 受付後即スタート 自由歩行 (ご自分のペースでお歩きください。)
 コース 新宿中央公園～新宿サザンテラス～代々木～国立競技場～青山1丁目～六本木～麻布十番～芝公園 (8kmゴール)～大門～築地市場～勝どき～月島～門前仲町 (15kmゴール)～清澄白河～両国～蔵前～上野御徒町～文京区役所 (22kmゴール)～牛込柳町～若松河田～東新宿～成子天神社～新宿中央公園 (30kmゴール)
 ゴール ①芝公園 (8kmゴール 締切12:00)
 ②門前仲町高速下 油堀川公園 (15kmゴール 締切13:00)
 ③文京区役所 (22kmゴール 締切14:00)
 ④新宿中央公園 (30kmゴール 締切16:00)

参加費 ①事前申込み 都協会員：1200円 他協会員：1500円 一般：1500円
 新宿区民：1400円 中学生以下：700円
 ②当日申込み 一律：1800円 中学生以下：1000円
 (※記念品がなくなる場合があります。ご了承ください。)
 ① ②とも当日受付時 コース地図 記念品 を贈呈

申込み 事前申込み方法 締切 9月9日 (月曜日)必着
 ① 所定の申込書に現金を添えて直接例会等で、又はTWA事務局へお申込み下さい。
 ② 郵便局より郵便振替で東京都ウォーキング協会 (口座番号 00160-7-189039) へ
 <記載事項>大江戸線と明記し、住所、氏名、年令、性別、電話番号、都会員は会員番号を、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。
 払込手数料は申込者のご負担でお願いいたします。
 ☆当日は、参加証又は郵便振替払込受領証を必ずご提出下さい。
 ☆参加取り消し、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。
 お願い事項 参加にあたって、体調管理を各自にてご留意ください。当日、体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

ゆったり名所めぐり 「いろいろあるよ浅草！」

期日 8月2日、9日、23日、30日（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202回 ミニウォーク「ふれあい」 “神宮の杜は涼しいかな”

期日 8月3日（土） 集合時間 10時 距離 5km
 集合 千駄ヶ谷駅前広場（JR 千駄ヶ谷駅 1分）
 コース 千駄ヶ谷駅前広場～能楽堂～北参道～北池～西参道～本殿～東池～大鳥居～南参道～原宿駅前
 解散 原宿駅前（JR 原宿駅 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48回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 8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。次回は令和6年10月5日（土）に開催します。※偶数月開催

山の日記念ウォーク 八国山緑地と日本一急勾配（37%）の道

期日 8月12日（月・祝） 受付時間 8時45分～9時 距離 10km ≪自由歩行≫
 集合 本町2丁目仲よし広場（西武新宿線 東村山駅東口 1分）
 コース 本町2丁目仲よし広場～府中街道～久米川辻～八国山緑地～都立狭山公園～多摩湖自転車道～
 急勾配の坂道～湖畔通り～武蔵大和駅
 ゴール 武蔵大和駅（西武多摩湖線 武蔵大和駅 1分） 12時30分頃
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

第95回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 8月17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有楽町線 日比谷駅 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～内堀通り～将門塚～竜閑さくら橋～常盤橋公園～江戸桜通り～
 室町二丁目～日本橋～日本橋交差点～永代通り～新川一丁目～新川大神宮～亀島橋～
 八重洲通り～新川於岩稲田宮神社～中央大橋～石川島公園～佃公園～住吉神社～佃公園（佃堀）
 ゴール 佃公園（佃堀）（メトロ・都営線 月島駅 5分） 11時30分頃
 参加費 一律 500円

今月号は、八月に開催する行事予定を掲載しました。（加盟団体について七月に開催する行事予定を掲載しています。）

第95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 8月18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～三鷹台駅北～立教女学院～高井戸第2小前～宮前図書館入口～
 井ノ頭通り～宮前4～春日神社前～五日市街道～交通公園入口～尾崎橋～善福寺川緑地～
 大成橋～和田堀公園～郷土博物館入口～荒玉水道道路～堀之内3～妙法寺～妙法寺東～環七通り～
 高円寺陸橋下～青梅街道～蚕糸の森公園
 ゴール 蚕糸の森公園（メトロ 東高円寺駅 2分） 11時30分頃
 参加費 一律 500円

第265回 ウィークデーウォーク “地下鉄の地上の風景⑩半蔵門線①”

期日 8月21日（水） 受付時間 8時45分～9時 距離 10km ≪自由歩行≫
 集合 業平公園（京成押上線 押上駅 B2出口 5分）
 コース 業平公園～錦糸公園～錦糸町駅～住吉駅～清澄白河駅～清澄公園～水天宮前駅～三越前駅～
 常盤公園
 ゴール 常盤公園（メトロ 三越前駅・JR 新日本橋駅 5分） 11時30分頃
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

【お知らせ】

シリーズ[東京の酒蔵をめぐる]で完歩（5回以上参加）された方への記念品のお渡しにつきまして

完歩（5回以上参加）された方への記念品のお渡しは次の通り行います。

1. 7月、8月開催の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に「東京の酒蔵をめぐる」のパスポート（5回以上押印）をご持参ください。
2. 7月1日～8月30日の月曜日～金曜日（8月12日～16日除く） 10：30～15：30
 東京都ウォーキング協会の事務所でも対応致します。お越しの際は「東京の酒蔵をめぐる」のパスポート（5回以上押印）をご持参ください。

※ 9月以降の景品のお引渡しの対応が出来なくなる場合があります。
 事情等により7月・8月中に引換えが不可能な方は、事前に事務所に
 ご連絡くださりますようお願い致します。



※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。

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
 7月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-8642-1075
台東区下町七夕まつり
 期日 7月7日（日） 距離 5km
 集合 第1次 京葉線新浦安駅前広場 9時
 第2次 山手線御徒町駅北口改札出口 10時
 解散 銀座線浅草駅 12時頃

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286
 7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
 7月の例会はありません。