

【 8 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、7月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

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)
 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)
 解 散 原宿駅前 (JR 原宿駅 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。

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

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)
 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

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 日比谷口 10分・メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 ゴール 佃公園 (佃堀) (メトロ・都営線 月島駅 5分) 11時30分頃

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)
 ゴール 蚕糸の森公園 (メトロ 東高円寺駅 2分) 11時30分頃

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)
 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

【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8月1日発行
 第453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 8

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「都心の歴史再発見・健康づくりウォーク」

【再掲載】 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
 (※記念品がなくなることがあります。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をお願いいたします。
 ☆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。

【お知らせ】 2024年夏季休業のお知らせ

8月13日(火)から16日(金)まで弊協会の事務所は夏季休業といたします。
 ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願い申し上げます。

今月号は、九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、八月に開催する行事予定を掲載しています。)

ゆったり名所めぐり「上野のお山の魅力がいっぱい！」

期日 9月6日、13日、20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203回 ミニウォーク「ふれあい」“谷根千の街並み”

期日 9月7日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集合 西日暮里公園 (JR・メトロ 西日暮里駅 出口1 5分)
コース 西日暮里公園～タヤけだんだん～谷中銀座～よみせ通り～へび道～根津神社～団子坂上(森鷗外記念館)～動坂上(駒込病院)～富士前公園～染井吉野桜記念公園
解散 染井吉野桜記念公園 (JR・メトロ 駒込駅 1分) 12時頃
参加費 一律 500円

小平グリーンロード・緑陰ウォーク

期日 9月8日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 10km、21km 《自由歩行》
集合 たけのこ公園 (西武新宿線 花小金井駅南口 10分)
コース たけのこ公園(狭山・境緑道)～小平駅南～八坂駅前陸橋～東村山中央公園～野火止用水遊歩道～東大和市駅南～上水小橋(CP/10kmミドルコースゴール)～玉川上水緑道～小川橋～百石橋(きつねばら公園)～小平中央公園～喜平橋～小金井橋～陣屋橋～小金井公園～鈴木街道～多摩湖自転車道(狭山・境緑道)～花小金井駅南口
ゴール (10kmコース) 上水小橋 (西武拝島線・多摩モノレール 玉川上水駅 5分) ゴール受付 12時迄に(厳守)
(21kmコース) 花小金井駅南口 (西武新宿線 花小金井駅 2分) ゴール受付 14時30分迄に(厳守)
(10kmチェックポイント通過締切時間 11時30分)
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

浅草サンバウォーク

期日 9月15日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 10km 《自由歩行》
集合 大島・小松川公園わんさか広場 (都営線 東大島駅 大島口 3分)
コース わんさか広場～小名木川(塩の道)～クローバー橋～猿江恩賜公園～撞木橋跡～大横川親水公園～業平橋～すみだ水族館・とうきょうスカイツリー駅～三囲神社～弘福寺～言問団子～桜橋～リバーサイドスポーツセンター～言問橋西交差点～隅田公園(言問橋)
ゴール 隅田公園(言問橋) (都営・メトロ・東武線 浅草駅 10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266回 ウィークデーウォーク “地下鉄の地上の風景①半蔵門線②”

期日 9月18日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 11km 《自由歩行》
集合 常盤公園 (メトロ 三越前駅 B1出口 5分)
コース 常盤公園～大手門～駿河台下～神保町駅前～田安門～靖国通り～靖国神社～一番町～永田町駅前～青山通り～高橋是清翁記念公園～表参道～宮益坂上～MIYASHITA PARK
ゴール MIYASHITA PARK (JR・メトロ 渋谷駅 5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

※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。

第96回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 9月21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～虎ノ門～溜池～赤坂山王下～氷川神社～檜町公園～東京ミッドタウン～乃木神社～高橋是清公園～豊川稲荷～赤坂御用地～紀伊国坂～迎賓館～四谷見附公園
ゴール 四谷見附公園 (JR・メトロ 四ツ谷駅 5分) 12時30分頃
参加費 一律 500円

第96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 9月22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～御殿山～萬助橋～玉川上水～ほたる橋～井の頭橋～牟礼橋～玉川上水～岩崎橋～久我山1～寺町通り～寺町通り高架下～千歳鳥山駅入口～千歳鳥山駅
ゴール 千歳鳥山駅前 (京王線 千歳鳥山駅 1分) 12時30分頃
参加費 一律 500円

第13回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”

期日 9月27日(金) 集合時間 10時 距離 2～3km
集合 日比谷公園 噴水前 (メトロ日比谷駅 5分・JR有楽町駅 日比谷口 10分)
コース 日比谷公園・噴水前～西幸門前～潮見坂～財務省上(六本木通り)～国会前～法務省ギャラリー(入館)～日比谷公園
NHK【虎と翼】放送により再リクエストにお応え！
※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 日比谷公園 (メトロ日比谷駅 5分・JR有楽町駅 日比谷口 10分) 12時頃
参加費 一律 500円

第36回 都民スポレクふれあい大会 “勝海舟と出世”

期日 9月28日(土) 受付時間 8時45分～9時 距離 10km 《自由歩行》
集合 両国公園 (JR 両国駅 東口出口 3分)
コース 両国公園～靖国通り～神田金物通り～神田駅～出世不動通り～出世不動尊～日比谷通り～新橋4丁目～愛宕1丁目～出世階段下～愛宕神社前～地区幹線道路1号～鼓坂～新榎坂～桜坂～六本木通り～氷川小学校跡～氷川公園
ゴール 氷川公園 (メトロ 赤坂駅 2分) 12時頃
参加費 中学生以上 300円 小学生 200円 未就学児 無料
その他 同日、両国公園で「歩き方教室」無料体験コーナーが設けられます。
集合 10時 10時～11時までの開催。内容は、初心者対象の「歩き方教室」です。

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会

03-3268-1040

8月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ

090-8642-1075

8月の例会はありません。

調布市ウォーキング協会

03-5497-0286

8月の例会はありません。

武蔵野市ウォーキング協会

080-9253-0557

8月の例会はありません。