

【 9 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、8月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

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)  
 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)  
 解 散 染井吉野桜記念公園 (JR・メトロ 駒込駅 1分) 12時頃

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)  
 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) 12時迄 (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) 14時30分迄 (厳守)  
 (10kmチェックポイント通過締切時間 11時30分)

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)  
 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

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)  
 ゴール MIYASHITA PARK (JR・メトロ 渋谷駅 5分) 12時30分頃

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)  
 ゴール 四谷見附公園 (JR・メトロ 四ツ谷駅 5分) 12時30分頃

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)  
 ゴール 千歳鳥山駅前 (京王線 千歳鳥山駅 1分) 12時30分頃

第22回 大江戸線一周ウォーク “都心の歴史再発見・健康づくりウォーク”

主 催：NPO東京都ウォーキング協会 後 援：新宿区  
 期 日 9月23日 (月・祝) 受付時間 8時30分～8時45分 《自由歩行》  
 集 合 新宿中央公園 (スタート・ゴール場所)  
 (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)  
 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)

事前申込み 締切 9月9日 (月曜日)必着

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)  
 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

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)  
 ゴール 氷川公園 (メトロ 赤坂駅 2分) 12時頃

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9月1日発行  
 第454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 9

## NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

### 甲州夢街道ウォーク 2024

主 催：甲州夢街道 (八王子・相模原市・藤野エリア)

開催期日 11月3日 (日) 受付時間 9時15分～9時45分 距離 12km 《自由歩行》  
 集 合 相模湖公民館 (JR 相模湖駅 1分)  
 コー ス 相模湖公民館～与瀬神社～慈眼寺～小原宿本陣～小原の郷～千木良公民館～桂橋～相模ダム～  
 相模湖公園  
 ゴール 相模湖公園 (JR 相模湖駅 10分) 14時頃 (アンカー到着まで)  
 (事前申込) 参加費：300円 (但し、小学生以下は無料) 下記事前申込方法を参照ください。  
 (当日申込) 参加費：500円 (但し、小学生以下は無料) 当日受付にてお申込みください。  
 事前申込方法 《下記①②とも当日は領収証 (郵便振替払込金受領証) を必ずご提出して下さい。  
 ①所定の申込書にて、現金を添え直接例会等で、またはTWA事務局へ申し込んでください。  
 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  
 『甲州夢街道』と明記のうえ、氏名、住所、年齢、性別、電話番号を備考欄に記載のうえ  
 お申込ください。  
 《振込手数料は申込者が各自ご負担ください。》  
 ☆参加取り消しや不参加の場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承ください。  
 事前申込締切 10月21日 (月) 必着

### 秋の公園ウォークキング 2024

主 催：公益財団法人 東京都公園協会 (青山公園 S/C) 主 管：NPO法人東京都ウォーキング協  
 会

期 日 11月4日 (月・祝) 集合時間 10時 距離 8km  
 集 合 都立青山公園南地区 (メトロ 乃木坂駅 5番出口 5分)  
 コー ス 青山公園南地区～国立新美術館～芋洗い坂～六本木ヒルズ～中国大使館前～有栖川宮記念公園～  
 仙台坂～二の橋～日向坂～綱の手引き坂～赤羽橋～もみじ谷公園～芝公園～日比谷公園  
 解 散 日比谷公園噴水広場 (JR有楽町駅日比谷口 6分、メトロ日比谷駅A14出口 3分) 12時30分頃

参加費 一律 500円 (参加費は当日お支払いください)  
 募集人員 事前申込定員60名 【事前申込 受付開始 9月4日 (水)  
 締切日10月16日 (水) 先着順】  
 ※事前申込のみ・締切日後及び当日申込受付はありません。  
 申込方法 (いずれか)

- ① はがき 〒107-0062 東京都港区南青山2-32-2  
 青山公園サービスセンター ウォーキングイベント担当者 宛
- ② メールアドレス：[aoyamasc@tokyo-psrk.or.jp](mailto:aoyamasc@tokyo-psrk.or.jp)  
 記入事項：参加者全員の氏名 (フリガナ)・代表者住所・人数・代表者TEL  
 ※お電話の申込は不可。  
 問合せ 03-3470-3223 (青山公園サービスセンター 担当者様 宛)

**ゆったり名所めぐり 「皇居周辺さわやか巡り！」**

期 日 10月4日、11日、18日、25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～和田倉門～皇居外苑内～桜田門～皇居外苑通り～千鳥ヶ淵緑道～九段下～  
 飯田橋～水道橋～御茶ノ水橋～駿河台下～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204回 ミニウォーク「ふれあい」 “調布飛行場をぐるり一周”**

期 日 10月5日（土） 集合時間 10時 距離 5km  
 集 合 飛田給駅北口広場（京王線 飛田給駅 北口 1分）  
 コース 駅前広場～味の素スタジアム～調布飛行場～都立武蔵野の森公園～飛田給駅  
 解 散 飛田給駅（京王線 飛田給駅 1分） 12時頃  
 参加費 一律 500円

**第49回 ウォーキング教室・基本4ポイント**

期 日 10月5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12月7日（土）に開催します。※偶数月開催

**第97回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”**

期 日 10月12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～祝田橋～大手門～竹橋～代官町～千鳥ヶ淵～半蔵門～  
 東京FM通り～清水谷坂～紀尾井坂～ソフィア通り～四谷見附～南元町～  
 須賀神社男坂（「君の名は」の聖地）～津之守坂入口～四谷四丁目～新宿一丁目～大木戸門～  
 御苑新宿門  
 ゴール 御苑新宿門（メトロ 新宿御苑前駅 3分） 12時30分頃  
 参加費 一律 500円

**第97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 10月13日（日） 受付時間 9時45分～10時 距離 11km 《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～三鷹駅（団体歩行）～電車移動～東小金井駅（自由歩行）～  
 仲町四丁目西～はけの道～はけの森美術館～金蔵院～薬師通り～貫井神社～東経大南～  
 殿ヶ谷戸庭園（隣の広場）  
 ゴール 殿ヶ谷戸庭園（隣の広場）（JR 国分寺駅 3分） 12時30分頃  
 参加費 一律 500円

今月号は、十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、九月に開催する行事予定を掲載しています。）

**第267回 ウィークデーウォーク “地下鉄の地上の風景⑩有楽町線①”**

期 日 10月16日（水） 受付時間 9時45分～10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 1分）  
 コース 新木場駅前広場～辰巳駅～豊洲駅～月島駅～新富町駅～銀座一丁目駅～有楽町駅～日比谷公園  
 ゴール 日比谷公園（メトロ 日比谷駅、霞が関駅 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

**熱中症対策 引き続きご注意ください。**

“9月になっても気温は下がりにくい。（気象庁1か月予報）”

- 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！



※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  
 9月の例会はありません。

**浦安ウォーキングクラブ** 090-8642-1075  
**「市川 大町梨街道」**

期 日 9月14日（土） 距離 7km  
 集 合 1次 JR新浦安駅前広場 9時  
 2次 北総線松飛台駅改札出口 9時45分  
 解 散 武蔵野線市川大野駅 12時頃

**調布市ウォーキング協会** 03-5497-0286  
**調布市境ウオーク（南部コース）**

期 日 9月23日（月・祝） 距離 15km  
 集 合 飛田給駅（京王線飛田給駅 0分）9時  
 解 散 仙川駅（京王線仙川駅 0分）13時頃

**武蔵野市ウォーキング協会** 080-9253-0557  
**高輪歴史散策**

期 日 9月8日（日） 距離 10km  
 集 合 高輪公園  
 （JR 品川駅高輪口 10分） 9時30分  
 解 散 高輪ゲートウェイ駅  
 （JR 高輪ゲートウェイ駅 0分） 12時30分頃

申込先：メール [711mjx6386@gmail.com](mailto:711mjx6386@gmail.com)

：葉書

〒201-0012

狛江市中和泉 4-8-4

調布市ウォーキング協会事務局 あて

事前申込：9月5日（木）申し込み開始