

【10月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、9月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

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)
 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)
 解散 飛田給駅 (京王線 飛田給駅 1分) 12時頃

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
 【注】飲み物、帽子、敷物をお持ちください。

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)
 ゴール 御苑新宿門 (メトロ 新宿御苑前駅 3分) 12時30分頃

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)
 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

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)
 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

【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！



【お詫びと訂正】

レッツウォーク東京9月号「秋の公園ウォーキング 2024」の申込方法②について間違いがありました。
 正しくは、

②メールアドレス：aoyamasc@tokyo-park.or.jp

です。
 訂正してお詫びいたします。(本誌2ページに【再掲載】しております。)

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「レッツウォーク東京」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10月1日発行
 第455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/

レッツウォーク東京 10

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「いい夫婦の日」 記念ウォーク 2024

期日 11月23日 (土) 受付時間 8時45分～9時 距離 12km 《自由歩行》
 集合 明治神宮外苑聖徳記念絵画館前広場 (JR信濃町駅 5分)
 コース 聖徳記念絵画館前～須賀神社～市ヶ谷亀ヶ岡八幡神社～外濠公園～東京大神宮～靖国神社～
 皇居外苑半蔵門園地～平川天満宮～豊川稲荷～神宮外苑いちょう並木～聖徳記念絵画館前
 ゴール 聖徳記念絵画館前 (JR信濃町駅 5分) 13時頃まで
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

※ゴールで景品抽選会があります。

「2024年の歩き納めウォーク・年末の一日 今年一年の総決算」

第62回 山手線一周ウォーク

主催 NPO東京都ウォーキング協会

| | | |
|---------|--|--------|
| 日 時 | 12月29日 (日) | 《自由歩行》 |
| 集合場所・時間 | 40kmコース JR上野駅公園口先広場 受付・スタート 7時30分～8時 (JR 上野駅公園口 0分) | |
| | 20kmコース 明治神宮北参道入口 受付・スタート 9時～9時30分 (JR 代々木駅西口 5分) | |
| ゴ ー ル | JR上野駅公園口先広場 受付 13時～16時締切 (締め切り時間厳守) | |
| コ ー ス | 40km 上野～品川～五反田～渋谷～原宿～新宿～池袋～巣鴨～上野 20km 代々木～新宿～池袋～巣鴨～上野 | |
| 参 加 費 | ①事前申込 東京都協会員：1,200円 他協会員・一般：1,500円 中学生以下：700円 ②当日申込 一律：1,800円 参加賞はなくなる場合があります。 中学生以下：1,000円 ご了承ください | |
| 参 加 賞 | ①参加賞 ②記念バッジ | |

事前申込方法 事前申込締切日 12月10日 (火) 必着

- ① 所定の申込書に記入し、現金を添え例会等で、又はTWA協会事務所にお申込み下さい。
- 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
 通信欄に「山手線一周」と明記し、氏名・住所・年齢・性別・電話番号、
 都協会員は会員番号を、他協会員は所属協会名を、一般の方は一般と記載して、
 20km・40kmの別も記入のうえお申込み下さい。

☆振込手数料は申込者をご負担下さい。

☆当日は、所定の参加証、または郵便振替払込金受領証を必ずご提出して下さい。

☆参加取り消しや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、大雪等)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。

今月号は、十一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、十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「皇居の周りは魅力がいっぱい！」

期日 11月1日、8日、15日、22日、29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205回 ミニウォーク「ふれあい」“かわさき宿と川崎大師”

期日 11月2日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集合 JR川崎駅北口東広場 (JR 川崎駅 北口東出口 1分)
コース 駅前広場～宗三寺～一行寺～かわさき宿交流館～田中本陣跡～万年屋跡～六郷の渡し跡～港町駅～川崎大師表参道～川崎大師～川崎大師駅
解散 川崎大師駅 (京急線 川崎大師駅 1分) 12時頃
参加費 一律 500円

【再掲載】 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30分～10時 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してください。
《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24日(木) 必着

【再掲載】 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 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-park.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)

※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98回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 11月16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～西新橋1～溜池～山王下～乃木坂陸橋～青山墓地中央～赤坂消防署入口～青山2～イチョウ並木～霧ヶ丘町～観音橋～外苑橋～千駄ヶ谷駅
ゴール 千駄ヶ谷駅 (JR 千駄ヶ谷駅・都営線 国立競技場駅 5分) 12時30分頃
参加費 一律 500円

第98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 11月17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～吉祥寺サンロード～八幡宮前～立野公園～更新橋～北裏～武蔵関公園～武蔵関駅北口商店街～東京カトリック神学院～西豊城橋～豊城橋～石神井台四丁目交差点～扇橋公園～愛宕橋～山下橋～和田堀公園
ゴール 和田堀公園 (西武池袋線 石神井公園駅 5分) 12時30分頃
参加費 一律 500円

第268回 ウィークデーウォーク “川辺の風景「石神井川」中流域～源流を訪れる”

期日 11月20日(水) 受付時間 8時45分～9時 距離 12km 《自由歩行》
集合 石神井公園(石神井池) (西武池袋線 石神井公園駅中央口 8分)
コース 石神井公園(石神井池)～石神井川遊歩道～蛸橋～豊城橋～武蔵関駅～富士見池(武蔵関公園)～東伏見～西武柳沢駅南～文化大橋～向台東通り～特養ホームフローラ～市民運動場(公園)～鈴木街道～小金井公園(北門より)～石神井川上流端
ゴール 小金井公園 (西武新宿線 花小金井駅 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14回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”

期日 11月30日(土) 集合時間 15時30分 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～日比谷通り～国際フォーラム～東京駅中央口～丸の内仲通(イルミネーション)～東京ミッドタウン日比谷(イルミネーション)
“光の祭典を楽しみましょう”
※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 東京ミッドタウン日比谷 (メトロ日比谷駅 5分・JR有楽町駅 日比谷口 10分) 17時頃
参加費 一律 500円

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
10月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-8642-1075
「大江戸線沿線・都心の街角歩き」
期日 10月20日(日) 距離 10km
集合 1次 JR新浦安駅前広場 9時
2次 JR越中島駅改札出口 9時30分
解散 JR飯田橋駅 12時頃

調布市ウォークリング協会 03-5497-0286
第28回 多摩川ウォーク

期日 10月20日(日)
距離 7km、11km、15km、19km
集合 京王多摩川駅前広場(京王線京王多摩川駅) 9時
解散 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
10月の例会はありません。