

【 1 1 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、10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)
 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)
 解 散 川崎大師駅 (京急線 川崎大師駅 1分) 12時頃

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)
 期 日 11月3日 (日) 受付時間 9時30分～10時 距離 13km 《自由歩行》
 集 合 相模湖公民館 (JR 相模湖駅 1分)
 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)

秋の公園ウォーキング 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
 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
 ※事前申込みは終了しました。当日申込み受付はありません。

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)
 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

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)
 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

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 9時45分～10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)
 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

「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)
 ゴール 聖徳記念絵画館前 (JR信濃町駅 5分) 13時頃まで
 ※ゴールで景品抽選会があります。

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)
 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

【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11月1日発行
 第456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 11

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【重要なお知らせ】

レッツウオーク東京10月号に掲載されている11月20日(水)第268回ウィークデーウォークの受付時間に誤りがありました。
 正しくは**9時45分～10時**です。訂正してお詫び申し上げます。お間違えの無いようご参加ください。

**「2024年の歩き納めウォーク・年末の一日 今年一年の総決算」
 【再掲載】 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。



ゆったり名所めぐり「日本橋人形町」

期 日 12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～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～清州橋通り～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206回 ミニウォーク「ふれあい」“無縁坂”

期 日 12月7日（土） 集合時間 10時 距離 5km
 集合 上野公園文化会館前（JR 上野駅公園口 1分）
 コース 上野公園文化会館前～忍坂～不忍池～無縁坂～東京大学構内～菊坂～文京ガーデン
 解散 文京ガーデン（メトロ 後楽園駅、都営線 春日駅 3分） 12時頃
 参加費 一律 500円

第50回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期 日 12月7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7年2月1日（土）に開催します。 ※偶数月開催

第99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 12月15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～ハモニカ横丁～大正通り～善福寺公園上池～上石神井駅横～
 ちひろ美術館～桃井原っぱ公園
 ゴール 桃井原っぱ公園（バス停「日産自動車前/荻窪警察署前」より荻窪駅・上井草駅・石神井公園駅・
 ・武蔵関駅行き 解散地からバス停までの所要時間 5分） 12時30分頃
 参加費 一律 500円

第269回 ウィークデーウォーク “地下鉄の地上の風景⑱ 有楽町線②”

期 日 12月18日（水） 受付時間 9時45分～10時 距離 11km 《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）
 コース 日比谷公園健康運動広場～桜田門～国会前～国会正門前～憲政記念会前～平河町～麴町4～
 市ヶ谷駅前～市ヶ谷見附～飯田橋～江戸川橋～護国寺前～護国寺西～日の出通り～東池袋～
 南池袋公園
 ゴール 南池袋公園（JR・メトロ・西武池袋線・東武東上線 池袋駅 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99回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 12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有楽町線 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～二重橋前～京橋～高橋～永代橋～永代河岸通り～巽橋～
 越中島公園～相生橋～石川島公園～西仲通り（もんじゃ通り）～月島第二小前～勝どき橋～
 築地本願寺
 ゴール 築地本願寺（都営 築地市場駅 8分、メトロ 築地駅 3分） 12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。

謹賀新年 赤坂ぐるぐるウォーク 2025

1年間健康で元気に歩きたい！！ 歩いていただきたい！！との思いをこめて、今年も引き続き新年早々の元旦ウォークを企画しました。体調に合わせて、参加できる自由歩行ウォークです。
 コースは、四ツ谷駅そばの外濠公園を起点に、東京十社のひとつであり、皇居の守り神「皇城の鎮」と崇められている『日枝神社』を廻る周回コースです。奮ってご参加ください。
 皆さまの参加をお待ちしてま～す。

- 日時 令和7年1月1日（水・祝）9時45分～10時 《受付終了後 順次スタート》
- 集合・解散場所 外濠公園（JR四ツ谷駅四ツ谷口 徒歩5分）
- 距離《自由歩行》一周10km 《体調にあわせ最大3周まで周回可能です。》
 IVV認定は10km～30kmまで 《周回数に応じて認定します。》
 《最終ゴール 14時00分 時間厳守 最後の一周は13時でスタートをストップします。》
- 参加申込
 ○事前申込
 都協会員 1,000円 他協会員・一般 1,300円 中学生以下 700円
 ○当日申込 《記念品はなくなる場合があります。ご了承ください。》
 一律 1,500円（中学生以下 1,000円）
- 申込方法 《下記①②とも当日は参加証（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
 『元旦ウォーク』と明記のうえ、氏名、住所、年齢、性別、電話番号、都協会員は会員番号、
 他協会員は所属協会名を、一般の方は「一般」と明記してお申込ください。
 《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ください。
- 申込締切 12月23日（月）必着
- 参加賞 参加記念品、IVV認定証

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
 11月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-8642-1075
「～志賀直哉が愛した水辺～手賀沼遊歩道を歩く」

期 日 11月16日（土） 距離 7km
 集合 1次 JR新浦安駅前広場 9時
 2次 JR常磐線天王台駅改札出口 10時
 解散 JR常磐線我孫子駅 12時頃
 （注）IVVシールの発行は停止しましたので、
 ご了承ください。

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286
多摩川ウォーク
 期 日 11月17日（日） 12月1日（日）
 距離 7km、11km、15km、19km
 集合 京王多摩川駅（京王線京王多摩川駅）9時
 解散 京王多摩川駅（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
多摩湖ウォーク
 期 日 11月10日（日）
 距離 6km、14km、20km
 集合 井の頭公園御殿山広場（JR吉祥寺駅南口）
 8時30分～
 解散 6km 小金井公園北口
 14km 狭山公園入口
 20km 西武ドーム（西武線西武球場前駅 1分）
 14時30分頃

今月号は、十二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、十一月に開催する行事予定を掲載しています。）