

【 2 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、1月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

第208回 ミニウォーク「ふれあい」 “ニヶ領用水と大山街道”

期日 2月1日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集合 二子玉川駅東広場 (東急線 二子玉川駅 北口東出口 2分)  
 解散 溝の口駅 (JR・東急線 溝の口駅 1分) 12時頃

第51回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 2月1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

2025 TOKYO+社/八社ウォーク

期日<1日目> 2月8日(土) 受付時間 8時45分~9時 距離 17・13km <自由歩行>  
 集合 文泉公園 (JR 亀戸駅 北口 10分)  
 ゴール 13km 白山神社 (都営線 白山駅 5分) ゴール時間 12時  
 17km 王子神社 (JR・メトロ 王子駅 10分) ゴール時間 13時  
 .....  
 期日<2日目> 2月9日(日) 受付時間 8時45分~9時 距離 17・12km <自由歩行>  
 集合 聖蹟公園 (京浜急行 新馬場駅 北口 10分) (各駅停車のみ)  
 ゴール 12km 山王日枝神社 (メトロ 赤坂駅、赤坂見附駅、溜池山王駅 10分) ゴール時間 12時30分  
 17km 深川公園 (メトロ・都営線 門前仲町駅 10分) ゴール時間 13時30分

ゆったり名所めぐり 「いろいろあるよ浅草！」

期日 2月14日、21日、28日(金) 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101回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 2月15日(土) 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 有楽町駅 日比谷口 10分・メトロ 日比谷駅 A14出口 5分)  
 ゴール 亀戸駅アトレ裏 (JR 亀戸駅北口 2分) 12時30分頃

第101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 2月16日(日) 受付時間 9時45分~10時 距離 12km <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 武蔵小金井駅 (JR 武蔵小金井駅 1分) 13時頃

第271回 ウィークデーウォーク “地下鉄の地上の風景①副都心線②”

期日 2月19日(水) 受付時間 9時45分~10時 距離 10km <自由歩行>  
 集合 池袋西口公園 (JR・メトロ・東武東上線・西武池袋線 池袋駅西口 5分)  
 ゴール 和光市駅前 (メトロ・東武東上線 和光市駅 1分) 13時頃

(地下鉄シリーズ) 地下鉄の地上の風景②丸の内線

期日 2月23日(日) 集合時間 8時45分~9時 距離 26・13km <自由歩行>  
 集合 池袋西口公園 (JR 池袋駅 西口(中央) 5分)  
 ゴール 赤坂見附交差点 (13km) (メトロ 赤坂見附駅 5分) 13時頃  
 荻窪駅北口広場 (26km) (JR・メトロ 荻窪駅 5分) 12時~14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

2025年2月1日発行  
 第459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 2

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

第33回 東京春一番・多摩川十里【卒業生祝福ウォーク】

卒業生が学び舎を巣立つ春の一日、卒業生を祝福し、春の草花が萌える多摩川堤や多摩ニュータウンの緑の中を、健康づくり、体力づくり、自然とのふれあいを求め、楽しく歩きませんか。  
 昨年に引き続き12kmコースもご用意いたしました。奮ってご参加ください。

主催：NPO東京都ウォーキング協会 共催：調布市ウォーキング協会  
 期日：3月9日(日)

距離・受付開始・締切時間(受付即スタート)

- ① 40kmコース(十里コース) 恵比寿公園 (JR 恵比寿駅西口 5分) 8時00分~ 8時30分締切
- ② 20kmコース(五里コース) 調布市役所前庭 (京王線調布駅中央口 5分) 9時30分~ 10時00分締切
- ③ 12kmコース(三里コース) 中河原公園 (京王線中河原駅改札口 5分) 10時30分~ 11時00分締切

歩行形態：自由歩行(参加者ご自分のペースで歩いてください)

- コース
- ① 恵比寿公園~駒沢通り~兵庫島公園~多摩川橋~多摩水道橋~白衣観音~(20km コースと合流)
  - ② 調布市役所前庭~京王多摩川駅~白衣観音~多摩川原橋~稲城大橋~関戸橋~(12km コースと合流)
  - ③ 中河原公園~関戸橋~鎌倉街道~行幸橋~大谷戸公園~多摩市陸上競技場~豊ヶ丘南公園~宝野公園~多摩中央公園(パルテノン多摩)

ゴール：多摩中央公園(パルテノン多摩) (京王相模原線・小田急多摩線 多摩センター駅 5分)  
 ゴール受付 13時~15時30分頃

参加費：《事前申込》 都協会員1,200円、他協会員・一般 1,500円、中学生 700円  
 《当日申込》 一律 1,800円 中学生 1,000円

記念品が無くなる場合がありますご了承下さい。

- ※ 2025年度の小・中学校卒業生は無料です。(証明書類をご持参ください) <事前申込のみです> 卒業生には先歩記念写真を撮影しプレゼント。卒業生事前申込締切：2月10日(月) 必着
- ※ 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、また感染症による緊急事態宣言発令等)で中止の場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承ください。

申込み ①所定の申込書に記入し、現金を添えて例会でお申込、又は協会事務所にてお申込み下さい。  
 ②郵便局より、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「東京春一番」と明記し、氏名・住所・電話番号・年齢・性別・参加コース・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入しお申込み下さい。(振込手数料は申込者ご負担下さい) 事前申込締切：2月21日(金) 必着  
 (注)「①及び②」とも、当日は受付に申込「参加証」または郵便振替払込金受領証を必ずご提出してください。

【お知らせ】

2025年2月以降の事務所の営業日は以下の通りとなります。  
 <平日(祝日を除く)月火水金曜日・木曜日は定休日> 午前10時から午後4時



**第209回 ミニウォーク「ふれあい」 “中山道蕨宿の面影たどる”**

期日 3月1日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
集合 JR蕨駅西口広場 (JR 蕨駅 西口 1分)  
コース 駅前広場～市民会館～蕨城址公園～和楽備神社～三学院～蕨宿本陣跡～歴史民俗資料館～資料館分室～ふるさと土橋公園～河鍋暁斎美術館～桜並木～西川口駅  
解散 西川口駅 (JR 西川口駅 2分) 12時頃  
参加費 一律 500円

**マラソンランナーを応援するウォーク 2025**

期日 3月2日(日) 受付時間 9時15分～9時30分 距離 13km 《自由歩行》  
集合 清澄公園時計塔前広場 (都営線 清澄白河駅 A1出口 7分)  
コース 清澄公園～清澄通り～蔵前橋通り～江戸通り～清杉通り～清州橋通り～新大橋通り～中央通り～晴海通り～日比谷通り～本芝公園  
ゴール 本芝公園 (JR 田町駅 7分) 13時頃  
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円  
※当日は道路横断規制のため、必ずA1出口から公園に来てください。

**ゆったり名所めぐり 「皇居周辺さわやか巡り！」**

期日 3月7日、14日、21日、28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102回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”**

期日 3月15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～有楽町駅～於瀧稲荷神社～坂本公園～日本橋日枝神社・明徳稲荷神社～兜神社～江戸橋～常盤稲荷神社～堀留児童公園～出世稲荷神社・岩代稲荷神社～相森神社～宝田恵比寿神社～正一位福田稲荷神社～両社稲荷神社～家内喜稲荷神社～白旗稲荷神社～常盤公園～佐竹稲荷神社～神田児童公園・真徳稲荷神社～松尾神社～豊潤稲荷神社～延寿稲荷神社～淡路公園  
ゴール 淡路公園 (メトロ 淡路町駅 5分) 12時30分頃  
参加費 一律 500円

**第102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 3月16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～御殿山通り～三鷹駅～桜通り～桜橋～境橋～五日市街道～公園前～温浴間公園～北高前～三小前～東小金井駅  
ゴール 東小金井駅 (JR 東小金井駅 1分) 12時30分頃  
参加費 一律 500円

**第272回 ウィークデーウォーク 八王子八十八景と歴史・文化を訪ねる**

期日 3月19日(水) 集合時間 10時 距離 10km  
集合 八王子駅南口広場 (JR 八王子駅 2分)  
コース 八王子駅南口広場～興林寺～法蓮寺～富士森公園～浅間神社～広国時～万葉公園～真覚寺～狭間公園  
解散 狭間公園 (京王高尾線 狭間駅 5分) 12時頃  
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

**第16回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”**

期日 3月22日(土) 集合時間 10時 距離 2～3km  
集合 錦糸公園 (JR 錦糸町駅北口 5分、メトロ 錦糸町駅4番出口 2分)  
コース 錦糸公園～錦糸橋～松代橋～錦糸堀公園～清水橋～猿江恩賜公園  
桜の季節です🌸見ごろかな?早いかな?  
※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 猿江恩賜公園 (メトロ 住吉駅 5分) 12時頃  
参加費 一律 500円

**第17回 神田川さくらウォーク**

主催：神田川さくらウォーク実行委員会  
共催：NPO東京都ウォーキング協会・武蔵野市ウォーキング協会 後援：武蔵野市教育委員会  
本年も、『第17回神田川さくらウォーク』を下記内容により開催することとなりました。  
3コースから御自分に合ったコースを選び、神田川の自然と都心の桜の名所を歩きます。

期日：3月23日(日) 受付時間 8時40分～9時00分  
距離：28km、17km、10km 各コースとも受付終了後順次スタート 《自由歩行》  
集合：井の頭自然文化園前 御殿山広場 (JR・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口(南口) 8分)  
コース：28kmコース 井の頭公園の神田川源流から隅田川に合流する柳橋まで  
柳橋 (JR 浅草橋駅 5分) ゴール受付13時～15時頃  
17kmコース 井の頭公園の神田川源流から神田上水公園まで  
神田上水公園 (JR 東中野駅 5分) ゴール受付11時～13時頃  
10kmコース 井の頭公園の神田川源流から神泉橋まで  
神泉橋 (京王井の頭線 永福町駅 5分) ゴール受付11時～12時頃  
参加費：都協会員・武蔵野協会員 200円 他協会員 300円 一般 500円  
申込み 当日集合場所にて受付いたします。  
その他 ① ウォーキングに適した服装、靴でご参加下さい。  
② 昼食、飲み物、小さな敷物など必要と思われる物は各自でご用意下さい。

※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】**

<b>千代田ウォーキング協会</b> 03-3268-1040 2月の例会はありません。	<b>浦安ウォーキングクラブ</b> 090-2140-4776 湯島天神・小石川後樂園の梅巡り 期日 2月23日(日・祝) 距離7km 集合 1次 JR新浦安駅前広場 9時 2次 JR御茶ノ水駅聖橋改札出口 9時50分 解散 JR水道橋駅 12時半頃
<b>調布市ウォーキング協会</b> 03-5497-0286 第32回 多摩川ウォーク 期日 2月16日(日) 距離 19km 15km 11km 7km 集合 京王多摩川駅広場(京王線多摩川駅) 9時 解散 京王多摩川駅 (京王線多摩川駅) 13時30分頃	<b>武蔵野市ウォーキング協会</b> 080-9523-0557 2月の例会はありません。

今月号は、三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二月に開催する行事予定を掲載しています。)