

【 3 月に開催する例会案内 】

コース内容、参加費等の詳細は、2月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

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)
 解散 西川口駅 (JR西川口駅 2分) 12時頃

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)
 ゴール 本芝公園 (JR田町駅 7分) 13時頃
 ※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) 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33回 東京春一番・多摩川十里 【卒業生祝福ウォーク】

主催：NPO東京都ウォーキング協会 共催：調布市ウォークリング協会
 期日 3月9日(日) 距離 40km、20km、12km <自由歩行>
 集合 (40km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
 (20km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
 (12km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
 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

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)
 ゴール 淡路公園 (メトロ 淡路町駅 5分) 12時30分頃

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”

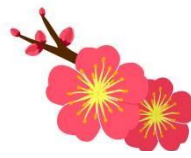
期日 3月16日(日) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km <自由歩行>
 集合 井の頭公園野外ステージ前 (JR・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)
 ゴール 東小金井駅 (JR東小金井駅 1分) 12時30分頃

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)
 解散 狭間公園 (京王高尾線 狭間駅 5分) 12時頃

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)
 解散 猿江恩賜公園 (メトロ 住吉駅 5分) 12時頃
 ※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。



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
 期日 3月23日(日) 受付時間 8時40分～9時00分 <自由歩行>
 集合 井の頭自然文化園前 御殿山広場 (JR・京王線 吉祥寺駅 公園口(南口) 8分)
 ゴール (28kmコース) 柳橋 (JR浅草橋駅 5分) 13時～15時頃
 (17kmコース) 神田上水公園 (JR東中野駅 5分) 11時～13時頃
 (10kmコース) 神泉橋 (京王井の頭線 永福町駅 5分) 11時～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3月1日発行
 第460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 3

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

連休を楽しもう！ 緑道スリーデーマーチ

主催 NPO・東京都ウォーキング協会
 日 時 5月3日・4日・5日(土日月・祝) <自由歩行>
5月の連休を思いっきり、緑道を歩いて楽しみましょう！

(距離・時間は目安です。ゴール時間はアンカー到着までです。)

- 3日 小平グリーンロードウォーク
 集合：たけのこ公園 西武新宿線 花小金井駅 南口 10分
 受付・スタート8時45分～9時
 10キロコース ゴール 上水小橋 12時 西武・玉川上水駅 5分
 21キロコース ゴール 花小金井駅南口 14時 西武・花小金井駅 2分
 (21キロコースは チェックポイント上水小橋を11時30分までに通過)
- 4日 玉川上水・神田川・善福寺川ウォーク
 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
 受付・スタート8時45分～9時
 12キロコース ゴール 泉南緑地 12時 メトロ・方南町駅 5分
 22キロコース ゴール 荻窪駅前 14時 JR・荻窪駅 1分
 (22キロコースは チェックポイント泉南緑地を11時30分までに通過)
- 5日 世田谷緑道ウォーク
 集合：羽根木公園 小田急線 梅ヶ丘駅 北口 5分
 受付・スタート8時45分～9時
 10キロコース ゴール 世田谷城址公園 12時 東急世田谷線・宮の坂駅 5分
 17キロコース ゴール 羽根木公園 14時 小田急・梅ヶ丘駅 5分
 (17キロコースは チェックポイント世田谷城址公園を11時30分までに通過)

参加費 当日申込のみ(毎回) 無料のパスポートは初日参加者のみ発行します
 都会員 : 300円
 他協会・一般 : 500円
 小学生以下 : 無料

完歩賞 3日間完歩者には完歩バッチを贈呈

【お知らせ】

2025年3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) 火曜、水曜、金曜(月曜、木曜は定休日) 午前10時から午後4時まで>

【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。

4月より、ゆったり名所めぐりに新たに「本郷小石川コース」を新設いたしました。奮ってご参加ください。

ゆったり名所めぐり 「本郷小石川」

期日 4月4日、11日、18日、25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(小川町)～お茶の水橋～東京都水道歴史館～本郷三丁目～本郷弥生～
東京大学農学部～円乗寺～白山下～小石川植物園～窪町東公園～教育の森公園～伝通院前～
牛天神下～小石川後楽園西門～小石川後楽園東門～水道橋～神保町～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210回 ミニウォーク「ふれあい」 “染井さくらのふるさと”

期日 4月5日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集合 JR駒込駅北口広場 (JR 駒込駅 北口 1分)
コース 駅前広場～霜降り商店街～染井銀座～門と蔵のある広場～染井よしの桜の里公園～
染井霊園～地蔵通り商店街～高岩寺～真性寺～巣鴨駅
解散 巣鴨駅 (JR 巣鴨駅 2分) 12時頃
参加費 一律 500円
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52回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 4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。今回は令和7年6月7日(土)に開催します。 ※偶数月開催

(地下鉄シリーズ) 地下鉄の地上の風景③日比谷線

期日 4月13日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 24・12km 《自由歩行》
集合 千住ほんちょう公園 (JR 北千住駅西口 5分)
コース 千住ほんちょう公園～北千住駅～千住大橋～南千住駅～三ノ輪駅～入谷駅～上野駅～仲御徒町駅～
秋葉原駅～小伝馬町駅～人形町駅～茅場町駅～八丁堀駅～桜川公園～
(一次解散：桜川公園12K 24Kは11時30分〆切 12Kは13時〆切)
築地駅～東銀座駅～銀座駅～日比谷駅～霞ヶ関駅～虎ノ門駅～神谷町駅～六本木駅～広尾駅～
恵比寿駅～中目黒駅前(ゴール受付24K：12時から14時(アンカー到着まで))
ゴール 桜川公園(12km) (JR・メトロ 八丁堀駅 1分) 13時頃
中目黒駅前(24km) (メトロ・東急線 中目黒駅 1分) 12時～14時頃
参加費 都協会員 300円 他協会員 500円 一般 500円

第273回 ウィークデーウォーク “清明・草木の芽吹きを楽しむ”

期日 4月16日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》
集合 新宿中央公園・水の広場 (JR 新宿駅西口 10分)
コース 新宿中央公園～四季の道～東大久保公園～抜弁天～抜弁天北公園～都立戸山公園箱根山通り～
夏目坂～若松町～市谷仲之町～大日本印刷市谷の杜～市ヶ谷見附～四ツ谷駅
ゴール JR 四ツ谷駅 (JR・メトロ 四ツ谷駅 1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。

今月号は、四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三月に開催する行事予定を掲載しています。)

ゴールドリボンウォーキング 2025

主催：ゴールドリボンウォーキング実行委員会 後援：東京都 他 主管：NPO東京都ウォーキング協会
期日 4月19日(土) 受付時間 10時～13時30分終了(予定) ※雨天決行 《自由歩行》
集合 お台場・シンボルプロムナード公園 セントラル広場 (ゆりかもめ 台場駅 5分)
コース ①5km：セントラル広場～であい橋～夢の大橋～お台場海浜公園～台場駅前～セントラル広場
②3km：セントラル広場～であい橋～お台場海浜公園～台場駅前～セントラル広場
参加者数 3,000名(予定)
参加証 ①紙チケット(はがき)を郵送。来場時には受付表として回収する。
②電子チケット(QRコード)メールにて送付。来場時に提示する。
参加費 事前申込 ①大人 1,800円(オリジナルグッズ付き)
②小中学生 800円(オリジナルグッズ付き)
③未就学児無料 (オリジナルグッズ付き)
④寄付(希望者にはグッズを郵送・一口1,000円より受付)
※一部経費を除き小児がん支援として寄付されます。
募集期間 ※①～③：グッズは当日受付にて配布、無くなり次第終了 ④：グッズは郵送
①電子チケット：2025年2月18日(火)14時～4月11日(金)23時59分まで
②紙チケット：2025年2月18日(火)14時～3月14日(金)23時59分まで
③寄付：2025年2月18日(火)14時～4月21日(月)23時59分まで
申し込み方法 :公式サイト(<https://www.gold-ribbon.jp/>)の申込欄からの申込み。
※決済機能は既存プラットフォームを使用。
支払方法：クレジットカード・コンビニ支払(決済プラットフォームのシステムに連動する)
お問い合わせ先 お問い合わせ方法：公式サイトの「お問い合わせフォーム」より受付
公式サイト <https://www.gold-ribbon.jp/> ※2月18日(火)14時より運用

第103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 4月20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～七井橋～狛江橋～井の頭公園地域センター)～黒門～
井の頭第二公園～玉川上水(井の頭橋～浅間橋)～高井戸公園～東八道路(昭栄公園～
第六天神社)～中の橋交差点～環八道路～環八五日市交差点～五日市街道～
善福寺川(善福寺川公園～松浜橋)～松浜橋公園～荻外荘公園
ゴール 荻外荘公園 (JR 荻窪駅 10分) 12時30分頃
参加費 一律 500円

第103回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 4月26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～内堀通り～旧気象庁前～錦橋～神田橋～鎌倉橋～竜閑橋～新常盤橋～
常盤橋～堀留町～人形町～甘酒横丁～浜町公園前～清洲橋～清澄橋～
水辺の散歩道(芭蕉俳句散歩道)～海辺橋～亀久橋～東富橋～古石場川親水公園(牡丹園)～
石島橋～深川公園
ゴール 深川公園 (都営線・メトロ 門前仲町駅 3分) 12時30分頃
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

3月の例会はありません。

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

多摩川ウォーク

期日 3月23日(日)
距離 7km、11km、15km、19km、
集合 京王線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 (京王線京王多摩川駅)
13時30分頃

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

目黒川の桜めぐり

期日 3月22日(土) 距離 7km
集合 1次 JR新浦安駅前広場 9時
2次 東急線池尻大橋駅東口改札 10時
解散 JR 目黒駅 12時30分頃

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557

第17回 神田川さくらウォーク

詳しくは、今月号4頁【3月に開催する例会案内】をご覧ください。