

【4月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、3月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

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)  
 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)  
 解散 巣鴨駅 (JR 巣鴨駅 2分) 12時頃

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) 受付時間 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

(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)  
 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

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)  
 ゴール JR 四ツ谷駅 (JR・メトロ 四ツ谷駅 1分) 12時30分頃

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≫  
 距離 5km・3km  
 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)  
 ゴール 5km・3kmとも セントラル広場 (ゆりかもめ 台場駅 5分)  
 ※詳しくは、レッツウォーク3月号又は、HPをご覧ください。

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)  
 ゴール 荻外荘公園 (JR 荻窪駅 10分) 12時30分頃

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)  
 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

【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4月1日発行  
 第461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 4

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【再掲載】 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>

### ゆったり名所めぐり「上野のお山の魅力がいっぱい！」

期 日 5月9日、16日、23日、30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～聖橋～湯島聖堂前～麟祥院～湯島天満宮～上野合同庁舎～横山大観記念館～  
 根津神社～大名時計博物館～谷中六丁目～上野恩賜公園～不忍池弁天堂～天神下～妻恋坂～  
 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211回 ミニウォーク「ふれあい」“春のうららの隅田川”

期 日 5月10日（土） 集合時間 10時 距離 5km  
 集 合 浜町公園（都営線 浜町駅 北口 3分）  
 コース 浜町公園～清州橋～萬年橋～芭蕉庵～新大橋～両国橋～蔵前橋～厩橋～駒形橋～吾妻橋～  
 浅草公園  
 解 散 浅草公園（メトロ・都営線・東武線 浅草駅 5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104回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 5月17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～日比谷門～みゆき通り～采女橋～市場橋～旧青果門前～築地大橋～  
 れいめい大橋～月島警察署前～晴海フラッグ～晴海埠頭公園～晴海緑道公園～晴海臨海公園～  
 春海橋～春海橋公園～豊洲公園  
 ゴール 豊洲公園（メトロ 豊洲駅 5分） 12時30分頃  
 参加費 一律 500円

### 第104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 5月18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～吉祥寺通り～杏林大学病院北～野崎八幡前～天文台北～  
 基督教大裏門～相曾浦橋～大沢の里～御塔坂橋～深大寺入口～  
 神代植物公園水生植物園（深大寺城跡）  
 ゴール 神代植物公園水生植物園（深大寺城跡）  
 （吉祥寺駅・三鷹駅行バス停、つつじヶ丘駅・調布駅行バス停 5分） 12時30分頃  
 参加費 一律 500円

### 第274回 ウィークデーウォーク “哲学堂公園をめぐる”

期 日 5月21日（水） 集合時間 10時 距離 10km  
 集 合 中野四季の森公園（JR 中野駅 北口 5分）  
 コース 中野四季の森公園～薬師愛ロード～新井薬師梅照院～哲学堂公園（昼食）～蓮華寺～  
 江古田大橋（整地碑）～中野区立歴史民俗資料館～沼袋氷川神社～新井薬師公園～  
 中野四季の森公園  
 解 散 中野四季の森公園（JR 中野駅 5分） 14時頃  
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円  
 ※昼食は、ご持参ください。

※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。

今月号は、五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四月に開催する行事予定を掲載しています。）

### 令和6年度 事業報告会ウォーク

期 日 5月24日（土） 集合時間 9時 距離 10km  
 集 合 上野動物園前交番横広場（JR 上野駅 2分）  
 コース 上野動物園前交番横広場～小野照崎神社～鷲神社～吉原大門～山谷堀公園～隅田公園～  
 桜橋～長命寺～鳩の町通り商店街～昼食～報告会場（ユートリヤ）  
 解 散 ユートリヤ（東武スカイツリー線 曳舟駅・京成線 京成曳舟駅 5分） 12時30分頃  
 参加費 都協会員 無料 他協会員 400円 一般 500円  
 ※ウォークのゴール後、ユートリヤで開催する事業報告会会場に入ります。

### 第17回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”

期 日 5月31日（土） 集合時間 10時 距離 2～3km  
 集 合 JR総武線平井駅（JR 平井駅 改札口 0分）  
 コース 平井駅～平井南口商店街～ふれあい橋～あじさい公園～亀戸中央公園～亀戸駅  
 ※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 亀戸駅（JR 亀戸駅 0分） 12時頃  
 参加費 一律 500円

#### 【お知らせ】

2024年4月より2025年3月まで実施しておりました、「年間パスポート2024」について、参加回数50回を達成した方は、4月30日までに、例会等にてパスポートをご提出いただくか、協会事務所にご提出いただくようお願い申し上げます。  
 ご提出にあたっては、住所、氏名、連絡先、および都会員は会員番号の記入漏れがないかご確認のうえご提出をお願い申し上げます。ささやかな記念品を贈呈いたします。

#### 【年間パスポート2025発行のお知らせ】

2025年4月1日より2026年3月31日までの「年間パスポート2025」を新たに発行いたします。NPO東京都ウォーキング協会が主催する当該期間の例会・大会に参加するごとに押印するパスポートを無料発行いたします。パスポートの配布は4月以降の例会にて順次配布いたします。会員には2026年実施の報告会において、50回以上参加された方にささやかな記念品を贈呈いたします。奮ってチャレンジしてください。※会員の方以外も対象です。

#### 【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040 4月の例会はありません。	浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776 4月の例会はありません。
調布市ウォークリング協会 03-5497-0286 多摩川ウォーク 期 日 4月6日（日） 距離 19km、15km、11km、7km 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 080-9523-0557 野川ウォーク 期 日 4月13日（日）距離6km、12km、17km 集 合 フェスティバルコート （JR武蔵小金井駅南口 4分）8時30分～ 解 散 御塔坂橋（一次解散地） 喜多見ふれあい広場（二次解散地） 二子橋（ゴール） （東急田園都市線 二子玉川駅 10分） 13時45分頃