

【5月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、4月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

- 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(土日祝) 受付・スタート8時45分～9時(全日程) 《自由歩行》
- 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)
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)
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)
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)

- 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)
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)
解散 浅草公園 (メトロ・都営線・東武線 浅草駅 5分) 12時頃

- 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)
ゴール 豊洲公園 (メトロ 豊洲駅 5分) 12時30分頃

- 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)
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

- 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)
解散 中野四季の森公園 (JR 中野駅 5分) 14時頃

- 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)
解散 亀戸駅 (JR 亀戸駅 0分) 12時頃
※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。
※多少コースが変更になることがあります。

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

2025年5月1日発行
第462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 5

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【再掲載】 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 上野動物公園前交番横広場 (JR 上野駅 2分)
コース 上野動物公園前交番横広場～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)～ユートリヤ(報告会会場)
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14回 ウォーキング指導者資格取得講習会

ウォーキング指導者としての **社会貢献!** 目指しませんか!
NPO・東京都ウォーキング協会主催

【これまでの講習会受講者の声です】

- 同期受講者同士とは今でも仲よし。○ドキドキの「コース運営」だったけれど、久々の達成感を得られた
- 役員になる気はなかったのだけれど同期に進められて自分もやれるかな?って、今は充実した日々をゲット
- 終了してみたら、受講料は安かったな。○まだまだ、学べる自分がいた。○勉強になった
- 参加者と歩き、お話していると社会貢献に参加していることを実感した。などなど…

- 【内容】① 座学講習：7月27日(日)、午前9時30分から午後4時 座学実施
② 「ウォーキング教室、日比谷街角ウォーク、井の頭自然ウォーク」、で実施講習6回
③ 翌年3月頃、指導者・役員となってコース運営のシミュレーション1回

- 【特典】◆ ウォーキング指導者資格取得者として当協会に登録し、『登録証』を発行
◆ 講習終了後、役員等としての協力者には帽子を進呈

【参加費】 15,000円 ※上記、①・②・③をすべて含む

【募集人数】 先着10名

【締切日】 令和7年7月7日(月)

【場所】 未定(申し込みされた方には、後日詳細を通知)
TEL03-3295-6262 FAX03-3295-6263
(お問い合わせにつきましては、後日、折り返しの回答となります。)



**ゆったり名所めぐりに新たに「神楽坂四ツ谷コース」を新設いたしました。
奮ってご参加ください。**

期日 6月6日、13日、20日、27日(金曜日)
 受付時間 10時～12時 距離 14km 《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～専大前～西神田～東京大神宮～牛込橋～神楽坂～牛込弁天町～宗参寺～漱石公園～市谷柳町～合羽坂～四谷三丁目～四ツ谷駅～番長文人通り～千鳥ヶ淵～竹橋～一ツ橋～美土代町～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53回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 6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

【注】飲み物、帽子、敷物をお持ちください。次回は令和7年8月2日(土)に開催します。 ※偶数月開催

第212回 ミニウォーク「ふれあい」“中山道いたばし宿”

期日 6月7日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 JR板橋駅東口広場 (JR 板橋駅東口 2分)
 コース 板橋駅前広場～近藤勇の墓～加賀前田家下屋敷跡～平尾宿脇本陣跡～板橋宿本陣跡～中宿脇本陣跡～板橋～縁切り榎～板橋本町駅
 解散 板橋本町駅 (都営線 板橋本町駅 2分) 12時頃
 参加費 一律 500円

「菖蒲の季節・いざ！」水元公園から柴又公園まで

期日 6月8日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 13km 《自由歩行》
 集合 金町駅前団地広場(Tokyuストア裏) (JR金町駅北口・京成金町線金町駅 5分)
 コース 金町駅前団地広場～しょうぶ通り～岩槻街道(王子金町市川線)～岩槻橋～水元さくら堤～かわせみの里～ポプラ並木～水元大橋～花菖蒲園・睡蓮池～水辺の里～葛飾金魚展示場～水元公園釣仙郷出入口～江戸川土手(サイクリング通り)～柴又公園
 ゴール 柴又公園 (京成金町線 柴又駅 6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105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 6月15日(日) 受付時間 9時45分～10時 距離 13km 《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広場～玉光神社～三鷹稲荷神社～三鷹駅～八丁稲荷～関八幡神社～西窪稲荷神社～三峰神社～正一位稲荷大明神～八枝神社～武蔵野八幡宮～善福寺稲荷神社～遅野井市杵嶋神社～井草八幡宮～宿町御岳神社～7-11 善福寺店
 ゴール 7-11 善福寺店 (JR 西荻窪駅 15分) 13時頃
 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。

今月号は、六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五月に開催する行事予定を掲載しています。)

第275回 ウィークデーウォーク“しょうぶ沼公園をめぐる”【団体歩行】

期日 6月18日(水) 集合時間 10時 距離 10km
 集合 東綾瀬公園 (JR・メトロ 綾瀬駅東口 5分)
 コース 東綾瀬公園～八か村落しファミリー公園～八か村落し親水公園～大谷田南公園～中川水再生センター～中川公園(昼食)～葛西用水親水路～郷土博物館～千代田線車庫～しょうぶ沼公園
 解散 しょうぶ沼公園 (メトロ 北綾瀬駅 2分) 14時頃
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

第105回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 6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～祝田橋～内堀通り～千鳥ヶ淵～代官町通り～北の丸公園～田安門～靖国通り～靖国神社南門～東京通信病院～神楽坂～築土八幡町～目白通り～新隆慶橋西詰～白鳥橋～安藤坂～伝通院前通り～善行寺坂～千川通り～植物園前～御殿坂～白山下～白山神社
 ゴール 白山神社 (都営線 白山駅 3分) 12時30分頃
 参加費 一律 500円

(地下鉄シリーズ) 地下鉄の地上の風景④半蔵門線

期日 6月29日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 21.10km 《自由歩行》
 集合 業平公園 (メトロ・都営線 押上駅B2出口 5分)
 コース 業平公園～錦糸町駅～住吉駅～清澄白河駅～水天宮前駅～三越前駅～常盤橋公園(一次解散:常盤橋公園10K 21Kは11時30分〆切 10Kは13時〆切)
 大手町駅～神保町駅～半蔵門駅～永田町駅～青山一丁目駅～表参道駅～MIYASITA PARK(ゴール受付21K:12時から14時(アンカー到着まで))
 ゴール 常盤橋公園(10km) (メトロ 三越前駅 5分) 13時頃
 MIYASITA PARK(21km) (JR 渋谷駅 5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

【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!

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
 5月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
豊洲ぐるりパークと豊洲市場

期日 5月17日(土) 距離 7km
 集合 第1次 京葉線新浦安駅前広 9時
 第2次 有楽町線豊洲駅
 豊洲駅前交差点改札口(7番出口) 9時30分
 解散 有楽町線豊洲駅 12時30分頃

調布市ウォークリング協会 03-5497-0286
多摩川ウォーク

期日 5月11日(日) 《自由歩行》
 距離 19km、15km、11km、7km
 集合 京王多摩川駅前広場(京王線京王多摩川駅) 9時
 ゴール 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
玉川上水ウォーク

期日 5月11日(日) 《自由歩行》
 距離 10km、15km、26km
 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 8分) 8時40分～9時
 小平中央公園(1次解散地)
 玉川上水駅(2次解散地)
 ゴール 拝島駅前(JR・西武線 拝島駅 2分)