【６月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、５月号およびＨＰ（tokyowalking.org/）に掲載しました。

ゆったり名所めぐり　「神楽坂四ツ谷コース」

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）
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
　　【注】飲み物、帽子、敷物をお持ちください。

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）
解　散　板橋本町駅　（都営線　板橋本町駅　２分）　　１２時頃
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。

「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）
ゴール　柴又公園　（京成金町線　柴又駅　６分）　　１２時３０分頃

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）
ゴール　7-11 善福寺店　（ＪＲ　西荻窪駅　１５分）　　１３時頃

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）
解　散　しょうぶ沼公園　（メトロ　北綾瀬駅　２分）　　１４時頃

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）
ゴール　白山神社　（都営線　白山駅　３分）　　１２時３０分頃

（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）
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

【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・東京都ウオ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）日本ウオーキング協会（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６月１日発行
第　４６３号
NPO 東京都ウオーキング協会
発行人　西井　淳
編集人　綿引　淳一

〒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 6

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

海の日記念ウォーク

期　日　**７月２１日（月 祝）**　受付時間　８時４５分～９時　　距　離　１０ｋｍ　≪自由歩行≫
集　合　新木場駅前広場　（ＪＲ・メトロ　新木場駅　南口　２分）
コース　新木場駅～東京へリポート～若洲海浜公園～若洲ゴルフリンクス側道～若洲公園～風力発電～
　　貯木場～新木場公園
ゴール　新木場公園　（ＪＲ・メトロ　新木場駅　１０分）　　１２時頃（アンカー到着まで）
参加費　都協会員　２００円　　他協会員　４００円　　一　般　５００円

【再掲載】　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・東京都ウオーキング協会主催

【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「皇居の周りは魅力がいっぱい！」

期　日　**７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～和田倉門～皇居外苑内～桜田門～憲政記念館～千鳥ヶ淵緑道～北の丸公園～
　　竹橋～飯田橋一丁目～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２１３回　ミニウォーク「ふれあい」“志村けんの街”

期　日　**７月５日（土）**　　集合時間　１０時　　距　離　５ｋｍ
集　合　東村山駅西口広場　（西武線東村山駅西口　２分）
コース　東村山駅前広場～大善院～正福寺～弁天池公園～弁天橋～東村山ふるさと歴史館～徳蔵院～
　　久米川憩の家～梅岩寺～白山神社～志村けんの銅像～東村山駅東口
解　散　東村山駅東口　（西武新宿線東村山駅　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２７６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　**７月１６日（水）**　　集合時間　９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～冨士森公園～浅間神社～広国寺～万葉公園～真覚寺～
　　狭間公園
解　散　狭間公園　（京王線狭間駅　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１０６回　日比谷街角ウォーク　“街角に楽しさを探して”

期　日　**７月１９日（土）**　　受付時間　８時４５分～９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～西新橋１～御成門～増上寺前～旧芝離宮前～竹芝桟橋前～汐彩橋～
　　芝浦３～警察署前～高浜公園～高輪高架道橋下区道（別名提灯殺し）～高輪ゲートウェイ駅
ゴール　ＪＲ高輪ゲートウェイ駅　（ＪＲ　高輪ゲートウェイ駅　０分）　１１時３０分頃
参加費　一　律　５００円

第１０６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　**７月２０日（日）**　　受付時間　８時４５分～９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～吉祥寺通り～新川～人見街道～基督教大裏門～東八道路～
　　富士見大橋～野川～小金井新橋～多磨霊園～バス通り～多磨霊園正門
ゴール　多磨霊園正門　（西武多摩川線　多磨駅　５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。

今月号は、七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、六月に開催する行事予定を掲載しています。）

第１８回　いきいき健康広場　“さあ一歩いて健康維持”

期　日　**７月２６日（土）**　　集合時間　１０時　　距　離　２～３ｋｍ
集　合　メトロ竹橋駅　（メトロ　竹橋駅　１分）
コース　竹橋駅～平川橋～平川門～東御苑～北桔梗門～みたけ橋～北の丸公園～清水門～
　　牛ヶ淵・遊歩道（淵沿いを歩きながら蓮の花）～九段会館・テラス

※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　九段会館広場　（メトロ　九段下駅　５分）　１２時頃
参加費　一　律　５００円

熱中症について

熱中症は、応急処置の速さも大切ですが、やはり予防が最も重要です。予防のポイントは５つです。

1　気温・湿度のチェック
　熱中症は高温・多湿の環境に気をつけることが大切です。天気予報を気にかけて、服装などを決めると良いでしょう。
2　こまめな水分補給
　暑い時は、目に見えなくても多量の発汗により、水分を失っています。喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。
3　暑い中での無理な運動を避ける
　運動時は熱中症のリスクが高まります。ご自分の体調と相談をし、無理をしないことが大事です。
4　服装
　吸水性や速乾性に優れている通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。体を締め付けすぎないように気をつけ、熱を逃す工夫をしましょう。
5　体調管理
　疲労や体調不良が、熱中症の発生リスクを高めます。寝不足や食生活が乱れないように、日頃から体調管理を怠らないようにすることが大切です。

【お知らせ】
日比谷街角ウォーク・井の頭自然ウォーク・ウィークデーウォークの各行事の受付時間は、７月から８月の開催は、猛暑対策の一環として、通常の「９時４５分～１０時」から１時間早めて「８時４５分～９時」に変更させていただきます。
集合時間をお間違えが無いようにお願いいたします。

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会　03-3268-1040

６月の例会はありません。

調布市ウオークリング協会　03-5497-0286

多摩川ウオーク
期　日　６月８日（日）
　　距　離　１９㎞、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

浦安ウオーキングクラブ　090-8642-1075

大賀ハス観賞から千葉ポートタワーへ
期　日　６月２２日（日）　　距離　７ｋｍ
集　合　第１次　ＪＲ新浦安駅前広場　９時
　　第２次　ＪＲ千葉駅中央改札口　９時５０分
解　散　千葉みなと駅（ＪＲ京葉線千葉みなと駅）
　　１２時３０分頃

武蔵野市ウォーキング協会　080-9253-0557

早朝ウォーク「善福寺公園から千川上水」
期　日　６月８日（日）　　距　離　１０ｋｍ
集　合　井の頭公園野外ステージ前
　　（ＪＲ　吉祥寺駅南口　７分）　８時
解　散　境南ふれあい広場
　　（ＪＲ　武蔵境駅　２分）
　　１１時３０分頃