【 7 月 に 開 催 す る 例 会 案 内】

コース内 容、参 加 費 等 の詳 細 は、6 月 号 およびHP(tokyowalking.org/) に掲 載 しました。

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)

≪自由歩行≫ 受付時間 10時~12時 距 離 11km

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 5 km

集 合 東村山駅西口広場 (西武線東村山駅西口 2分)

解 散 東村山駅東口 (西武新宿線東村山駅 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。

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

集 合 八王子駅南口広場 (JR 八王子駅 2分)

解 散 狭間公園 (京王線狭間駅 5分)

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)

ゴール JR高輪ゲートウェイ駅 (JR 高輪ゲートウェイ駅 〇分)

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 (IR・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)

ゴール 多磨霊園正門 (西武多摩川線 多磨駅 5分)

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)

ゴール 新木場公園 (JR・メトロ 新木場駅 10分) 12時頃

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 2~3 km

集 合 メトロ竹橋駅 (メトロ 竹橋駅 1分)

解 散 九段会館広場 (メトロ 九段下駅 5分)

12時頃

※多少コースが変更になることがあります。

※歩き方のワンポイト教室・ストレッチ後ウォーキングスタート。

【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 1

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

2 0 2 5 年 7 月 1 日 発 行 第 452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 tokvowalking.org/

レッツウオーク東京

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「都心の歴史再発見・健康づくりウォーク」

第23回 大江戸線ー周ウォーク

主 催:NPO東京都ウオーキング協会

後 援:新宿区

日 時 **9月23日(火・祝)**

集合場所 新宿中央公園(スタート・ゴール場所) 8時30分~8時45分

(最寄り駅 大江戸線 都庁前駅 3分、JR・京王線・小田急線・メトロ・都営線 新宿駅 10分)

スタート 受付後即スタート **自由歩行**(ご自分のペースでお歩きください。)

コース 新宿中央公園~新宿サザンテラス~代々木~国立競技場~青山1丁目~六本木~麻布十番~ 芝公園(8 k m ゴール)~大門~築地市場~勝どき~月島~門前仲町(15 km ゴール)~ 清澄白河~両国~蔵前~上野御徒町~文京区役所(22kmゴール)~牛込柳町~若松河田~ 東新宿~成子天神社~新宿中央公園(30kmゴール)

ゴ - ル ①芝公園

(8kmゴール 締切12:00)

②門前仲町高速下 油堀川公園 (15kmゴール 締切13:00)

③文京区役所 (22kmゴール 締切14:00)

④新宿中央公園

(30kmゴール 締切16:00)

参加費 ①事前申込み 都協会員:1200円 他協会員:1500円 一般:1500円

新宿区民:1400円 中学生以下:700円

②当日申込み 一律:1800円 中学生以下:1000円

(※記念品がなくなることがあります。ご了承ください。)

① ②とも当日受付時 コース地図 記念品 を贈呈

申込み 事前申込み方法

締切 9月9日 (火曜日)必着

- ① 所定の申込書に現金を添えて直接例会等で、又は TWA 事務局へお申込み下さい。
- ② 郵便局より郵便振替で東京都ウオーキング協会(口座番号00160-7-189039)へ <記載事項>大江戸線と明記し、住所、氏名、年令、性別、電話番号、都会員は会員番号を、 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。

払込手数料は申込者のご負担でお願いいたします。

☆当日は、参加証又は郵便振替払込受領証を必ずご提出下さい。

☆参加取り消し、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 な荒天等)で大会中止になった場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承下さい。

お願い事項 参加にあたって、体調管理を各自にてご留意ください。当日、体調不良の場合は参加をご遠 慮ください。

ゆったり名所めぐり「日本橋人形町」

期 日 8月1日、8日、22日、29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〜神田橋〜常盤橋〜日本橋〜兜町〜蛎殻町〜水天宮〜廿酒横町〜浜町公園〜 両国橋~清州橋通り~和泉公園~神田明神下~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214回 ミニウォーク「ふれあい」 "国分寺崖線おもいはせの路"

期 日 8月2日(土) 集合時間 10時 距 離 5 k m

集 合 世田谷区立ぽかぽか広場 (東急大井町線 九品仏駅 出口 8分)

コース ぽかぽか広場~満願寺等々力不動尊~不動の瀧~等々力渓谷内日本庭園(休憩)~ 玉川野毛町公園(野毛大塚古墳)~丸子川~二子玉川公園北東口~二子玉川公園いこいの広場

解 散 二子玉川公園いこいの広場 (東急田園都市線・大井町線 二子玉川駅 東口 10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54回 ウォーキング教室・基本4ポイント

距 離 4 k m 期 日 8月2日(土) 集合時間 9時45分

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)

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。次回は10月11日(土)に開催します。※偶数月開催

山の日記念ウォーク "平山から山田へ"

期 日 8月11日(月・祝) 受付時間 8時45分~9時 距離 10km ≪自由歩行≫

集 合 おくやま公園 (京王線平山城址公園 5分)

コース おくやま公園~平山城址公園~野猿峠ハイキングコース~野猿街道~打越大橋~湯殿川~ 片倉城址公園~湯殿川~稲荷橋~北野街道~磯沼牧場~京王線山田駅

ゴール 京王線山田駅 (京王線山田駅 1分)

参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

第107回 井の頭自然ウォーク "自然とのふれあいを楽しみに"

受付時間 8時45分~9時 距離 10km ≪自由歩行≫ 期 日 8月17日(日)

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~ひょうたん橋~萬助橋~井の頭恩賜公園~ほたる橋(玉川上水)~ 井の頭橋~(玉川上水)牟礼橋(玉川上水緑道)~岩崎橋~(玉川上水緑道)高井戸公園~ 昭栄公園~浴風会病院~山中公園

ゴール 山中公園 (京王井の頭線 高井戸駅 5分) 11時30分頃

参加費 一 律 500円

第277回 ウィークデーウォーク 夢の島・辰巳の緑をめぐる 【団体歩行】

期 日 8月20日(水) 集合時間 9時 距 離 10km

集 合 新木場駅前広場 (JR・メトロ 新木場駅 2分)

コース 新木場駅前広場~夢の島公園~辰巳の森緑道公園~辰巳の森海浜公園~えこっくる江東~ さざなみ公園~しおかぜ橋~洲崎緑道公園~東陽町駅前

解 散 東陽町駅前 (メトロ 東陽町駅 2分) 12時頃

参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

第107回 日比谷街角ウォーク "街角に楽しさを探して"

期 日 **8月23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 (IR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~丸の内仲通り~大手町の森~大手町~常盤橋~日本橋~小舟町~

人形町~甘酒横丁~浜町公園~浜町河岸通り~両国橋~両国広小路

ゴール 両国広小路 (| R 両国駅 1分)

参加費 一 律 500円

今月号は

八月に開催する行事予定を掲載

(加盟団体に

つい

は

七月に開催する行事予定を掲載しています

ウォーキング教室実施日変更のお知らせ

現在偶数月第一土曜日で実施していますウォーキング教室ですが、本年10月より偶数月第二土曜日 に変更します。今まで以上に皆様のご参加をお待ちしています。よろしくお願いいたします。

今後の開催日

10月11日(土曜日) 代々木公園 10時~12時 12月13日(土曜日) 代々木公園 10時~12時

【お詫びと訂正のお願い】

本誌6月号の「加盟団体行事」に間違いがありました。お詫びして訂正いたします。

浦安ウオーキングクラブの連絡先電話番号 正) 090-2140-4776

誤) 090-8642-1075

※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】

調布市ウオークリング協会 03-5497-0286

7月の例会はありません。

7月の例会はありません。

|千代田ウォーキング協会| 03-3268-1040 | 浦安ウオーキングクラブ 090-2140-4776

岩淵水門から北赤羽へ

距離 6km 期 日 7月19日(十) 集 合 第1次 JR新浦安駅前広場 9 時

第2次 JR赤羽駅北改札口 東口側

解 散 JR北赤羽駅

10時 12時頃

|武蔵野市ウォーキング協会|| 080-9253-0557

7月の例会はありません。

-2-

—3—