

**【 8 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】**

コース内容、参加費等の詳細は、7月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

**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)  
 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 5km  
 集 合 世田谷区立ばかばか広場 (東急大井町線 九品仏駅 出口 8分)  
 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  
 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**

期 日 8月2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。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駅 5分)  
 ゴール 京王線山田駅 (京王線山田駅 1分) 13時頃

**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”**

期 日 8月17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)  
 ゴール 山中公園 (京王井の頭線 高井戸駅 5分) 11時30分頃

**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)  
 解 散 東陽町駅前 (メトロ 東陽町駅 2分) 12時頃

**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 (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 両国広小路 (JR 両国駅 1分) 11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8月1日発行  
 第465号  
 NPO 東京都ウォーキング協会  
 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 8

## NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「都心の歴史再発見・健康づくりウォーク」

**【再掲載】 第23回 大江戸線一周ウォーク**

主 催：NPO東京都ウォーキング協会  
 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 (8km ゴール)～大門～築地市場～勝どき～月島～門前仲町 (15km 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)  
 ゴー 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ォーキング協会 (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をお願いいたします。  
 ☆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。

**【お知らせ】 2025年夏季休業のお知らせ**

8月12日(火)から15日(金)まで弊協会の事務局は夏季休業といたします。  
 ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願い申し上げます。

今月号は、九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、八月に開催する行事予定を掲載しています。)

### ゆったり名所めぐり 「いろいろあるよ浅草！」

期日 9月5日、12日、19日、26日(金) 受付時間 10時～12時 距離 13km  
《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～須田町～上野広小路～左衛門橋通り～誓教寺(葛飾北斎墓所)～  
源空寺(伊能忠敬墓所)～入谷南公園前～金竜公園～西浅草三丁目～浅草ひさご通り～  
江戸たいとう伝統工芸館～DENKIKAN～浅草寺～浅草寺観音堂裏～言問橋～  
隅田公園(牛嶋神社)～まくら橋～隅田川緑道～両国リバーセンター～両国一丁目～両国橋～  
浅草橋～岩本町～須田町～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215回 ミニウォーク「ふれあい」“べらぼう”

#### 「蔦屋重三郎ゆかりの地を歩く」

期日 9月6日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
集合 東盛公園 (メトロ 三ノ輪駅 上野方面からは2番出口・北千住方面からは1a出口 3分)  
コース 東盛公園～見返り柳～お歯黒どぶの石垣跡～吉原公園～吉原大門跡～吉原耕書堂～吉原神社～  
吉原弁天～山谷堀公園～正法寺(蔦重菩提寺)～山谷堀公園～隅田公園～花川戸公園  
解散 花川戸公園 (メトロ・都営線 浅草駅 6分) 12時頃  
参加費 一律 500円

### (地下鉄シリーズ) 地下鉄の地上の風景⑤南北線

期日 9月14日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 26・11km 《自由歩行》  
集合 白金台どんぐり児童遊園 (JR目黒駅 中央改札東口 8分)  
コース 白金台どんぐり児童遊園～白金台駅～白金高輪駅～麻布十番駅～六本木一丁目駅～溜池山王駅～  
永田町駅～四ツ谷駅～市ヶ谷駅～飯田橋駅～後楽公園  
(一次解散:後楽公園11K 26Kは11時30分〆切 11Kは13時〆切)  
後楽園駅～富坂下～こんにやくえんま前～本郷弥生～東大前駅～本駒込駅～駒込駅～旧古賀庭園～  
西ヶ原駅～飛鳥山～王子駅～王子神谷駅～志茂駅～赤羽岩淵駅～赤羽駅前  
(ゴール受付26K:12時から14時30分(アンカー到着まで))  
ゴール 後楽公園(11km) (メトロ 後楽園駅 5分) 13時頃  
赤羽駅前(26km) (JR赤羽駅 0分) 14時30分頃  
参加費 都協会員 300円 他協会員 500円 一般 500円

### 第278回 ウィークデーウォーク“目黒と富士の絆を訪ねて”【団体歩行】

期日 9月17日(水) 集合時間 10時 距離 10km  
集合 駒場野公園 (京王井の頭線駒場東大前駅 西口 5分)  
コース 駒場野公園～駒場公園～上目黒氷川神社～目黒天空庭園～菅刈公園(昼食)～西郷山公園～  
猿楽塚古墳～目黒元富士跡～目黒新富士跡～中目黒駅前  
解散 中目黒駅前 (東急線・メトロ 中目黒駅 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108回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 9月20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～銀座東5丁目～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

※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。

### 第108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 9月21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～中道通り～吉祥寺西公園～鶴山小路～立野公園～千川上水～  
武蔵野中央公園～グリーンパーク遊歩道～いちよう橋～桜通り～木村公園～JR武蔵境駅  
ゴール JR武蔵境駅 (JR武蔵境駅 0分) 12時30分頃  
参加費 一律 500円

### 第37回 都民スポレクふれあい大会 “隅田川散歩”

主催:東京都、東京都レクリエーション協会

主管:NPO東京都ウォーキング協会

期日 9月27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～晴海通り～勝海橋～隅田川テラス～佃島～石川島～中央大橋～  
永代橋～豊海橋～隅田川テラス～柳橋～隅田川テラス～吾妻橋～隅田公園  
ゴール 隅田公園 (メトロ・都営線・東武線 浅草駅 5分) 12時頃

参加費 中学生以上 300円 小学生 200円 未就学児 無料  
その他 同日、日比谷公園で「歩き方教室」無料体験コーナーが設けられます。  
集合 10時 10時～11時までの開催。内容は、初心者対象の「歩き方教室」です。

### 第19回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”「萩寺へ」

期日 9月28日(日) 集合時間 10時 距離 2～3km  
集合 亀戸駅北口(交番裏公園) (JR亀戸駅 北口 2分)  
コース 亀戸駅北口～梅屋敷～亀戸天神～龍源寺～浅草通り～押上駅

※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 押上駅 (メトロ・東武線・都営線 押上駅 2分) 12時頃  
参加費 一律 500円

#### 【お詫びと訂正のお願い】

本誌7月号の通巻番号に間違いがありました。お詫びして訂正いたします。

通巻番号 正) 第464号

誤) 第452号

#### 【加盟団体行事】

##### 千代田ウォーキング協会

03-3268-1040

8月の例会はありません。

##### 浦安ウォーキングクラブ

090-2140-4776

8月の例会はありません。

##### 調布市ウォーキング協会

03-5497-0286

8月の例会はありません。

##### 武蔵野市ウォーキング協会

080-9253-0557

8月の例会はありません。