

【 9 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、8月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

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 (金曜日)
 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)
 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)
 解 散 花川戸公園 (メトロ・都営線 浅草駅 6分) 12時頃

(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)
 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

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)
 解 散 中目黒駅前 (東急線・メトロ 中目黒駅 2分) 14時頃

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)
 ゴール 豊洲公園 (メトロ 豊洲駅 5分) 12時30分頃

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)
 ゴール JR武蔵境駅 (JR武蔵境駅 0分) 12時30分頃

第23回 大江戸線一周ウォーク 「都心の歴史再発見・健康づくりウォーク」

主 催：NPO東京都ウォーキング協会 後 援：新宿区
 期 日 9月23日 (火・祝) 受付時間 8時30分～8時45分 《自由歩行》
 集 合 新宿中央公園 (スタート・ゴール場所)
 (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)
 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)

事前申込み 締切 9月9日 (火曜日)必着

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)
 ゴール 隅田公園 (メトロ・都営線・東武線 浅草駅 5分) 12時頃

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)
 解 散 押上駅 (メトロ・東武線・都営線 押上駅 2分) 12時頃

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9月1日発行
 第466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/

レッツウォーク東京 9

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

甲州夢街道ウォーク 2025

主 催：甲州夢街道(八王子・相模原市・藤野エリア)

開催期日 11月2日 (日) 受付時間 8時30分～9時 距離 13km 《自由歩行》
 集 合 高尾パークハイツA棟南側広場 (JR・京王 高尾駅 5分)
 コー ス 高尾パークハイツA棟南側広場～廿里古戦場～高尾街道～城山手～南浅川～甲州街道～
 旧甲州街道～甲州街道～えきまえテラス
 ゴール えきまえテラス (JR・京王 八王子駅 5分) 13時頃(アンカー到着まで)
 (事前申込)参加費：300円(但し、小学生以下は無料) 下記事前申込方法を参照ください。
 (当日申込)参加費：500円(但し、小学生以下は無料) 当日受付にてお申込みください。
 事前申込方法 《下記①②とも当日は領収証(郵便振替払込金受領証)を必ずご提示して下さい。
 ①所定の申込書にて、現金を添え直接例会等で、またはTWA事務局へ申し込んでください。
 ②郵便振替で口座名：東京都ウォーキング協会(口座番号 00160-7-189039)へ
 『甲州夢街道』と明記のうえ、氏名、住所、年齢、性別、電話番号を備考欄に記載のうえ
 お申込ください。
 《振込手数料は申込者が各自ご負担ください。》
 ☆参加取り消しや不参加の場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承ください。
 事前申込締切 10月24日(金)必着

秋の公園ウォークキング 2025

主 催：公益財団法人 東京都公園協会 主 管：NPO法人東京都ウォーキング協会
 期 日 11月3日 (月・祝) 集合時間 10時 距離 8km
 集 合 都立青山公園南地区 (メトロ 乃木坂駅 5番出口 5分)
 コー ス 青山公園南地区～国立新美術館～檜町公園～氷川神社～山王下～赤坂見附～清水谷公園～
 東京ガーデンテラス～日向坂～国会正門前～外務省上～日比谷公園～芝公園
 解 散 芝公園 (メトロ・都営線 御成門駅 5分) 12時30分頃
 参加費 一律 500円(参加費は当日お支払いください)
 募集人員 事前申込定員60名 【事前申込 受付開始 9月 3日(水)
 締切日10月15日(水)先着順】
 ※事前申し込みのみ・締切日後及び当日申し込みの受付はありません。
 申込方法 (いずれか)
 ① はがき 〒107-0062 東京都港区南青山2-32-2
 青山公園サービスセンター ウォーキングイベント担当者 宛
 ② メールアドレス：aoyamasc@tokyo-park.or.jp
 記入事項：参加者全員の氏名(フリガナ)・代表者住所・人数・代表者TEL
 問合せ 03-3470-3223直通(青山公園サービスセンター 担当者様 宛)

ゆったり名所めぐり 「皇居周辺さわやか巡り！」

期 日 10月3日、17日、24日、31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～和田倉門～皇居外苑内～桜田門～皇居外苑通り～千鳥ヶ淵緑道～九段下～
 飯田橋～水道橋～御茶ノ水橋～駿河台下～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216回 ミニウォーク「ふれあい」 “鳥越界隈をあるく”

期 日 10月4日（土） 集合時間 10時 距離 5km
 集 合 両国駅国技館前広場（JR 両国駅 西口 2分）
 コース 国技館前広場～両国橋～柳橋～浅草橋～浅草見付跡～人形の町～榊神社～首尾の松～鳥越神社～
 おかず横丁～精華公園～蔵前神社～川柳横丁～並木通り～雷門
 解 散 並木通り（雷門）（都営・メトロ 浅草駅 5分） 12時頃
 参加費 一律 500円

第55回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期 日 10月11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

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。

※本年10月より偶数月第二土曜日に変更になります。次回は12月13日（土）に開催します。

第279回 ウィークデーウォーク “ぶらっと、江戸の宿場めぐり 新宿宿”

期 日 10月15日（水） 集合時間 10時 距離 10km
 集 合 新宿中央公園（都営線 都庁前駅 出口 3分）
 コース 新宿中央公園～十二社熊野神社～成子天神社～稲荷鬼王神社～抜け弁天～西向天神社～花園神社～
 成覚寺～正受院～新宿公園（休息）～太宗寺～新宿追分の元標～天龍寺～新宿御苑（新宿門）～
 新宿御苑（大木戸門）～四谷大木戸跡碑
 ゴール 四谷大木戸跡碑先（メトロ 新宿御苑前駅 6分） 13時頃
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

第109回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 10月18日（土） 受付時間 9時45分～10時 距離 11km 《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～桜田門～半蔵門～千鳥ヶ淵～靖国通り～専大前～
 後楽園～順天堂前～サッカー通り～天神下～千駄木二丁目～へび道～谷中銀座商店街～
 夕焼けだんだん～日暮里駅
 ゴール 日暮里駅（JR 日暮里駅 1分） 13時頃
 参加費 一律 500円

今月号は、十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、九月に開催する行事予定を掲載しています。）

第109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 10月19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～万助橋～杏林大学病院北～仙川（仙川平和公園～駒大グランド～
 祖師谷公園～成城学園中高校～成城大～成城橋）～成城学園前駅
 ゴール 成城学園前駅（小田急線 成城学園前駅 1分） 12時30分頃
 参加費 一律 500円

熱中症対策 引き続きご注意ください。

全国的に、向こう1か月は気温の高い状況が続くでしょう。（気象庁）

- 1 気温・湿度のチェック
- 2 こまめな水分補給
- 3 暑い中での無理な運動を避ける
- 4 服装
- 5 体調管理

【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！

※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】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
 9月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
「土蔵造りの残る 旧流山街道を歩く」

期 日 9月20日（土） 距離 6km
 集 合 1次 JR新浦安駅前広場 9時
 2次 JR新松戸駅改札口 9時30分
 解 散 流鉄流山駅 12時30分頃

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286
第13回源流ウォーク 野川下流へ

期 日 9月21日（日） 距離 10km
 集 合 京王線国領駅 駅前広場
 （京王線国領駅 0分） 9時
 解 散 多摩川合流地点
 （田園都市線二子玉川駅 10分） 12時頃
 ※団体歩行

武蔵野市ウォーキング協会 080-9253-0557
「都民スポレクふれあい大会」

※本誌4ページをご覧ください。