

【 1 0 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】 コース内 容、参 加 費 等 の 詳 細 は、9 月 号 お よ び H P (t o k y o w a l k i n g . o r g /) に 掲 載 し ま し た。	
ゆったり名所めぐり 「皇居周辺さわやか巡り！」 期 日 1 0 月 3 日、1 7 日、2 4 日、3 1 日 (金 曜 日) 受 付 時 間 1 0 時 ～ 1 2 時 距 離 1 0 k m ≪ 自 由 歩 行 ≫ 集 合 T W A 事 務 所 日 米 商 会 ビ ル 6 F (都 営 線 小 川 町 駅 ・ メ ト ロ 新 御 茶 ノ 水 駅 5 分) ゴ ー ル T W A 事 務 所 (都 営 線 小 川 町 駅 ・ メ ト ロ 新 御 茶 ノ 水 駅 5 分) 1 5 時 まで	
第 2 1 6 回 ミニウォーク「ふれあい」 “鳥越界隈をあるく” 期 日 1 0 月 4 日 (土) 集 合 時 間 1 0 時 距 離 5 k m 集 合 両 国 駅 国 技 館 前 広 場 (J R 両 国 駅 西 口 2 分) 解 散 並 木 通 り (雷 門) (都 営 ・ メ ト ロ 浅 草 駅 5 分) 1 2 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 5 5 回 ウォーキング教室・基本 4 ポイント 期 日 1 0 月 1 1 日 (土) 集 合 時 間 9 時 4 5 分 距 離 4 k m 集 合 代 々 木 公 園 原 宿 門 前 (J R 原 宿 駅 ・ メ ト ロ 明 治 神 宮 前 駅 5 分) 解 散 代 々 木 公 園 内 (J R 原 宿 駅 ・ メ ト ロ 明 治 神 宮 前 駅 5 分) 1 2 時 頃 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 1 0 月 より 偶 数 月 第 二 土 曜 日 に 変 更 に な り ま す。次 回 は 1 2 月 1 3 日 (土) に 開 催 し ま す。	
第 2 7 9 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 1 0 月 1 5 日 (水) 集 合 時 間 1 0 時 距 離 1 0 k m 集 合 新 宿 中 央 公 園 (都 営 線 都 庁 前 駅 出 口 3 分) ゴ ー ル 四 谷 大 木 戸 跡 碑 先 (メ ト ロ 新 宿 御 苑 前 駅 6 分) 1 3 時 頃	
第 1 0 9 回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して” 期 日 1 0 月 1 8 日 (土) 受 付 時 間 9 時 4 5 分 ～ 1 0 時 距 離 1 1 k m ≪ 自 由 歩 行 ≫ 集 合 日 比 谷 公 園 健 康 運 動 広 場 (J R 有 楽 町 駅 日 比 谷 口 1 0 分 ・ メ ト ロ 日 比 谷 駅 A 1 4 出 口 5 分) ゴ ー ル 日 暮 里 駅 (J R 日 暮 里 駅 1 分) 1 3 時 頃	
第 1 0 9 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 1 0 月 1 9 日 (日) 受 付 時 間 9 時 4 5 分 ～ 1 0 時 距 離 1 0 k m ≪ 自 由 歩 行 ≫ 集 合 井 の 頭 公 園 野 外 ス テ ー ジ 前 (J R ・ 京 王 井 の 頭 線 吉 祥 寺 駅 公 園 口 5 分) ゴ ー ル 成 城 学 園 前 駅 (小 田 急 線 成 城 学 園 前 駅 1 分) 1 2 時 3 0 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

2 0 2 5 年 1 0 月 1 日 発 行 第 4 6 7 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/
レッツウオーク東京10 NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION		
「いい夫婦の日」 記念ウォーク 2025 期 日 1 1 月 2 2 日 (土) 受 付 時 間 8 時 4 5 分 ～ 9 時 距 離 1 2 k m ≪ 自 由 歩 行 ≫ 集 合 明 治 神 宮 外 苑 聖 徳 記 念 絵 画 館 前 広 場 (J R 信 濃 町 駅 5 分) コ ー ス 聖 徳 記 念 絵 画 館 前 ～ 北 参 道 入 口 ～ 参 宮 橋 ～ 駒 テ ラ ス 西 参 道 ～ 切 通 し の 坂 ～ 初 台 1 東 ～ 玉 川 上 水 緑 道 ～ 本 町 1 ～ 常 盤 橋 ～ 代 々 木 大 山 公 園 ～ 代 々 木 上 原 駅 ～ 代 々 木 交 番 前 ～ N H K セ ン タ ー 西 門 前 ～ 宮 下 公 園 ～ キ ャ ッ ト ス ト リ ー ト ～ 隠 田 神 社 ～ 旧 渋 谷 川 遊 歩 道 ～ 熊 野 神 社 ～ い ち ょう 並 木 ～ 聖 徳 記 念 絵 画 館 前 ゴ ー ル 聖 徳 記 念 絵 画 館 前 広 場 (J R 信 濃 町 駅 5 分) 1 3 時 頃 まで 参 加 費 都 協 会 員 2 0 0 円 他 協 会 員 4 0 0 円 一 般 5 0 0 円 ※ ゴ ー ル で 景 品 抽 選 会 が あ り ま す。		
「2025年の歩き納めウォーク・年末の一日 今年一年の総決算」 第 6 3 回 山 手 線 一 周 ウ ォ ー ク 主 催 N P O 東 京 都 ウ ォ ー キ ン グ 協 会 日 時 1 2 月 2 9 日 (月) ≪ 自 由 歩 行 ≫ 集 合 場 所 ・ 時 間 4 0 k m コ ー ス J R 上 野 駅 公 園 口 先 広 場 受 付 ・ ス タ ー ト 7 時 3 0 分 ～ 8 時 (J R 上 野 駅 公 園 口 0 分) 2 0 k m コ ー ス 明 治 神 宮 北 参 道 入 口 受 付 ・ ス タ ー ト 9 時 ～ 9 時 3 0 分 (J R 代 々 木 駅 西 口 5 分) ゴ ー ル J R 上 野 駅 公 園 口 先 広 場 受 付 1 3 時 ～ 1 6 時 締 切 (締 め 切 り 時 間 厳 守) コ ー ス 4 0 k m 上 野 ～ 品 川 ～ 五 反 田 ～ 渋 谷 ～ 原 宿 ～ 新 宿 ～ 池 袋 ～ 巢 鴨 ～ 上 野 2 0 k m 代 々 木 ～ 新 宿 ～ 池 袋 ～ 巢 鴨 ～ 上 野 参 加 費 ① 事 前 申 込 東 京 都 協 会 員 : 1, 2 0 0 円 他 協 会 員 ・ 一 般 : 1, 5 0 0 円 中 学 生 以 下 : 7 0 0 円 ② 当 日 申 込 一 律 : 1, 8 0 0 円 参 加 賞 が 無 く な り 次 第 締 め 切 り ま す。 中 学 生 以 下 : 1, 0 0 0 円 参 加 賞 ① 参 加 賞 ② 記 念 バ ッ ジ 事 前 申 込 方 法 事 前 申 込 締 切 日 1 2 月 1 0 日 (水) 必 着 ① 所 定 の 申 込 書 に 記 入 し、現 金 を 添 え 例 会 等 で、又 は T W A 協 会 事 務 所 に お 申 込 み 下 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 通 信 欄 に 「 山 手 線 一 周 」 と 明 記 し、氏 名 ・ 住 所 ・ 年 齢 ・ 性 別 ・ 電 話 番 号、 都 協 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 載 し て、 2 0 k m ・ 4 0 k m の 別 も 記 入 の う え お 申 込 み 下 さ い。 ☆ 振 込 手 数 料 は 申 込 者 が ご 負 担 下 さ い。 ☆ 当 日 は、所 定 の 参 加 証、ま た は 郵 便 振 替 払 込 金 受 領 証 を 必 ず ご 提 出 し て 下 さ い。 ☆ 参 加 取 り 消 し や 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、大 雪 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。		

今月号は、十一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、十月に開催する行事予定を掲載しています。）

第217回 ミニウォーク「ふれあい」「桃園川緑道」

期 日 11月1日（土） 集合時間 10時 距 離 5km
集 合 高円寺駅南口広場（JR 高円寺駅南口 1分）
コース 駅前広場～氷川神社（気象神社）～高円寺～桃園川緑道～堀越学園～宝仙寺～梅若能楽堂～氷川神社～東中野駅
解 散 東中野駅（JR・都営線 東中野駅 2分） 12時頃
参加費 一律 500円

【再掲載】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 高尾駅南口 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）を必ずご提出して下さい。
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

【再掲載】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～東京ガーデンてらす～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 「本郷小石川」

期 日 11月7日、14日、21日、28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（小川町）～お茶の水橋～東京都水道歴史館～本郷三丁目～本郷弥生～東京大学農学部～円乗寺～白山下～小石川植物園～窪町東公園～教育の森公園～伝通院前～牛天神下～小石川後楽園西門～小石川後楽園東門～水道橋～神保町～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

※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20回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”

期 日 11月8日（土） 集合時間 10時 距 離 2～3km
集 合 荻窪駅南口改札（JR荻窪駅 1分）
コース 荻窪駅南口～オーロラの碑（杉並区立公民館跡地の碑）～西郊ロッキング～大田黒公園～荻外荘・荻外荘公園～南口仲通り～荻窪駅南口
※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 荻窪駅南口（JR荻窪駅 1分） 12時頃
参加費 一 律 500円

第110回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 11月15日（土） 受付時間 9時45分～10時 距 離 10km 《自由歩行》
集 合 日比谷公園西幸門前（JR有楽町駅 日比谷口 11分・メトロ日比谷駅 A14出口 6分）
コース 日比谷公園西幸門前～愛宕一丁目～虎ノ門ヒルズ～汐見坂～榎坂～溜池～赤坂見附～旧大山街道～牛鳴坂～志の門～高橋是清公園～青山二丁目～イチョウ並木通り～権田原～みなみもと町公園～四谷見附公園
ゴール 四谷見附公園（JR四ツ谷駅 8分・メトロ四ツ谷駅 5分） 12時30分頃
参加費 一 律 500円

第110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 11月16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～神田川左岸遊歩道～三鷹台駅前～宮下橋～久我山駅前～高井戸駅前～環八五日市交差点～善福寺川公園入口～神通橋～天神橋公園～善福寺川側道～松溪橋公園～荻外荘公園～大田黒公園～西郊ロッキング～荻窪駅南口
ゴール 荻窪駅南口（JR・メトロ荻窪駅 1分） 12時30分頃
参加費 一 律 500円

第280回 ウィークデーウォーク “青山・六本木散歩”

期 日 11月19日（水） 集合時間 10時 距 離 10km
集 合 神宮橋（JR原宿駅・メトロ明治神宮前駅 1分）
コース 明治神宮原宿門～東郷神社～乃木神社～青山墓地～東京ミッドタウン～檜町公園（昼食）～氷川神社～六本木交差点～芋洗坂～六本木ヒルズ（毛利庭園）
ゴール 毛利庭園（メトロ・都営線 六本木駅 4分） 14時頃
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一 般 500円

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会

03-3268-1040

10月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ

090-2140-4776

「新井薬師から哲学堂公園へ」

期 日 10月19日（日） 距離 6km
集 合 1次 JR新浦安駅前広場 9時
2次 JR中野駅北口改札前 10時10分
解 散 JR中野駅 12時半頃

調布市ウォークリング協会

03-5497-0286

第37回 多摩川ウォーク

期 日 10月19日（日）
距離 7km、11km、15km、19km
集 合 京王多摩川駅前広場（京王線京王多摩川駅）9時
解 散 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

10月の例会はありません。