

【 1 1 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】		
コース内 容、参 加 費 等 の 詳 細 は、1 0 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。		
第 2 1 7 回 ミニウォーク「ふれあい」 “桃園川緑道”		
期 日	1 1 月 1 日 (土)	集合時間 1 0 時 距 離 5 k m
集 合	高円寺駅南口広場 (J R 高円寺駅南口 1 分)	
解 散	東中野駅 (J R ・ 都 営 線 東中野駅 2 分)	1 2 時 頃
甲州夢街道ウォーク 2 0 2 5		
主 催	甲州夢街道 (八王子 ・ 相模原市 ・ 藤野エリア)	
期 日	1 1 月 2 日 (日)	受付時間 8 時 3 0 分 ～ 9 時 距 離 1 3 k m 《 自由歩行 》
集 合	高尾パークハイツA棟南側広場 (J R ・ 京 王 高尾駅南口 5 分)	
ゴール	えきまえテラス (J R ・ 京 王 八王子駅 5 分)	1 3 時 頃 (アンカー到着まで)
秋の公園ウォーキング 2 0 2 5		
主 催	公益財団法人 東京都公園協会	主 管：N P O 法人東京都ウォーキング協会
期 日	1 1 月 3 日 (月 ・ 祝)	集合時間 1 0 時 距 離 8 k m
集 合	都立青山公園南地区 (メトロ 乃木坂駅 5 番出口 5 分)	
解 散	芝公園 (メトロ ・ 都 営 線 御成門駅 5 分)	1 2 時 3 0 分 頃
※事前申込みは終了しました。当日申込み受付はありません。		
ゆったり名所めぐり 「本郷小石川」		
期 日	1 1 月 7 日、1 4 日、2 1 日、2 8 日 (金曜日)	
	受付時間 1 0 時 ～ 1 2 時	距 離 1 1 k m 《 自由歩行 》
集 合	TWA 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	TWA 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 0 回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”		
期 日	1 1 月 8 日 (土)	集合時間 1 0 時 距 離 2 ～ 3 k m
集 合	荻窪駅南口改札 (J R 荻窪駅 1 分)	
解 散	荻窪駅南口 (J R 荻窪駅 1 分)	1 2 時 頃
第 1 1 0 回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”		
期 日	1 1 月 1 5 日 (土)	受付時間 9 時 4 5 分 ～ 1 0 時 距 離 1 0 k m 《 自由歩行 》
集 合	日比谷公園西幸門前 (J R 有楽町駅 日比谷口 1 1 分 ・ メトロ 日比谷駅 A 1 4 出口 6 分)	
ゴール	四谷見附公園 (J R 四ツ谷駅 8 分 ・ メトロ 四ツ谷駅 5 分)	1 2 時 3 0 分 頃
第 1 1 0 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 1 月 1 6 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	荻窪駅南口 (J R ・ メトロ 荻窪駅 1 分)	1 2 時 3 0 分 頃
第 2 8 0 回 ウィークデーウォーク “青山・六本木散歩”		
期 日	1 1 月 1 9 日 (水)	集合時間 1 0 時 距 離 1 0 k m
集 合	神宮橋 (J R 原宿駅 ・ メトロ 明治神宮前駅 1 分)	
解 散	毛利庭園 (メトロ ・ 都 営 線 六本木駅 4 分)	1 4 時 頃
「いい夫婦の日」 記念ウォーク 2 0 2 5		
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)	
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
※ゴールで景品抽選会があります。		
【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！		
N P O ・ 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		
N P O 会 員 入 会 金 1 0 0 0 円 年 会 費 5 0 0 0 円		
個 人 会 員 入 会 金 1 0 0 0 円 年 会 費 3 0 0 0 円		
家 族 会 員 入 会 金 1 0 0 0 円 年 会 費 2 5 0 0 円		
子 供 会 員 (中 学 生 以 下) 入 会 金 1 0 0 0 円 年 会 費 1 5 0 0 円		
②会員は、(一社)日本ウォーキング協会 (J W A) 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 1 月 1 日 発 行		〒101-0052
第 4 6 8 号		東京都千代田区神田小川町 2-1-9
N P O 東 京 都 ウ ォ ー キ ン グ 協 会		日 米 商 会 ビ ル 6 階
発行人 西井 淳		TEL 03-3295-6262
編集人 綿引 淳一		FAX 03-3295-6263
		振替口座 00160-7-189039
		tokyowalking.org/
レッツウオーク東京 11		
N P O T O K Y O W A L K I N G A S S O C I A T I O N		
「地下鉄シリーズ」地下鉄の地上の風景⑥ (最終回) 有楽町線		
期 日	1 2 月 1 4 日 (日)	受付時間 8 時 4 5 分 ～ 9 時 距 離 2 2 ・ 1 0 k m 《 自由歩行 》
集 合	新木場駅前広場 (J R ・ メトロ ・ りんかい線 新木場駅 5 分)	
コース	新木場駅前広場～辰巳駅～豊洲駅～月島駅～新富町駅～銀座一丁目駅～有楽町駅～日比谷公園 (一次解散：日比谷公園 1 0 K 2 2 K は 1 1 時 3 0 分 〆 切 1 0 K は 1 3 時 〆 切)	
	桜田門駅～永田町駅～麴町駅～市ヶ谷駅～飯田橋駅～江戸川橋駅～護国寺駅～東池袋駅～南池袋公園	
	(ゴール受付 2 2 K：1 2 時から 1 4 時 3 0 分 (アンカー到着まで))	
ゴール	日比谷公園 (1 0 k m) (J R 有楽町駅 7 分)	1 3 時 頃
	南池袋公園 (2 2 k m) (J R 池袋駅 7 分)	1 4 時 3 0 分 頃
参加費	都協会員 3 0 0 円	他協会員 5 0 0 円 一 般 5 0 0 円
「2 0 2 5 年の歩き納めウォーク・年末の一日 今年一年の総決算」		
【再掲載】 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～巣鴨～上野
	2 0 k m	代々木～新宿～池袋～巣鴨～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をご負担下さい。	
	☆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。	

ゆったり名所めぐり「上野のお山の魅力がいっぱい！」
期 日 12月5日、12日、19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～聖橋～湯島聖堂前～麟祥院～湯島天満宮～上野合同庁舎～横山大観記念館～
根津神社～大名時計博物館～谷中六丁目～上野恩賜公園～不忍池弁天堂～天神下～妻恋坂～
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218回 ミニウォーク「ふれあい」“暮れの砂町銀座”
期 日 12月6日（土） 集合時間 10時 距 離 5km
集 合 小松川大島公園わんさか広場 （都営線 東大島駅 新宿寄り一番後出口 5分）
コース わんさか広場～中川舟番所～小名木川～仙台堀川公園～砂町銀座通り～砂町銀座
解 散 砂町銀座 （都営線 西大島駅 15分・メトロ 南砂町駅 20分） 12時頃
参加費 一律 500円

第56回 ウォーキング教室・基本4ポイント
期 日 12月13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。次回は令和8年2月14日（土）に開催します。
※偶数月第2土曜日開催

第281回 ウィークデーウォーク “板橋の歴史散策”【団体歩行】
期 日 12月17日（水） 集合時間 10時 距 離 10km
集 合 浮間公園 （JR 浮間舟渡駅 5分）
コース 浮間公園～氷川神社～中山道戸田の渡し～氷川神社～城北交通公園（昼食）～氷川神社～
蓮華寺～氷川神社～馬頭観音堂～西台駅
解 散 西台駅前 （都営線 西台駅 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111回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”
期 日 12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～馬場先門～京橋～八丁堀～永代橋～相生橋～佃大橋～
聖路加国際病院～築地本願寺
ゴール 築地本願寺 （メトロ 築地駅 1分） 12時30分頃
参加費 一 律 500円

第111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 12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～水門通り～立教女学院～久我山児童遊園～松庵公園～
西高井戸児童遊園・水口家住宅洋館～大宮前公園～神明天祖神社～善福寺川～関根文化公園
ゴール 杉並区立関根文化公園 （JR 西荻窪駅 10分） 12時30分頃
参加費 一 律 500円

今月号は、十二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、十一月に開催する行事予定を掲載しています。）

謹賀新年 品川ぐるぐるウォーク 2026

主催 N P O 東京都ウォーキング協会

1年間健康で元気に歩きたい！！歩いていただきたい！！との思いをこめて、今年も引き続き新年早々の元旦ウォークを企画しました。体調に合わせて、参加できる自由歩行ウォークです。
コースは、鮫洲駅そばの大井公園を起点に、東京十社のひとつであり、源頼朝公が創始した『品川神社』を廻る周回コースです。奮ってご参加ください。
皆さまの参加をお待ちしてま～す。

- 日時 令和8年1月1日（木・祝）9時45分～10時 《受付終了後 順次スタート》
- 集合・解散場所 大井公園 （京急本線 鮫洲駅西口 徒歩5分）
- 距離《自由歩行》 一周10km 《体調にあわせ最大3周まで周回可能です。》
IVV 認定は10km～30kmまで 《周回回数に応じて認定します。》
《最終ゴール 14時00分 時間厳守 最後の一周は13時でスタートをストップします。》
- 参加申込
○事前申込
都協会員 1,000円 他協会員・一般 1,300円 中学生以下 700円
○当日申込 《記念品はなくなる場合があります。ご了承ください。》
一律 1,500円 （中学生以下 1,000円）
- 申込方法 《下記①②とも当日は参加証（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
『元旦ウォーク』と明記のうえ、氏名、住所、年齢、性別、電話番号、都協会員は会員番号、
他協会員は所属協会名を、一般の方は「一般」と明記してお申込ください。
《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ください。
- 申込締切 12月23日（火）必着
- 参加賞 参加記念品、IVV 認定証

※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
11月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-8642-1075
「牧野記念庭園と石神井公園をめぐる」
期 日 11月15日（土） 距離 8km
集 合 1次 JR新浦安駅前広場 9時
2次 西武線大泉学園駅改札口
解 散 10時30分
西武線石神井公園駅 14時頃

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286
多摩川ウォーク
期 日 11月16日（日）
距離 7km、11km、15km、19km
集 合 京王多摩川駅（京王線京王多摩川駅）9時
解 散 京王多摩川駅（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
多摩湖ウォーク
期 日 11月9日（日）
距離 6km、14km、20km
集 合 井の頭公園野外ステージ前
（JR吉祥寺駅南口） 8時30分～
解 散 6km 小金井公園北口
14km 狭山公園入口
20km 西武ドーム（西武線西武球場前駅 1分）
14時30分頃