

【 1 2 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】 コース 内 容 ・ 参 加 費 等 の 詳 細 は、1 1 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 「上野のお山の魅力がいっぱい！」 期 日 1 2 月 5 日、1 2 日、1 9 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 8 回 ミニウォーク「ふれあい」 “暮れの砂町銀座” 期 日 1 2 月 6 日（土） 集合時間 1 0 時 距 離 5 k m 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） 解 散 砂町銀座 （都営線 西大島駅 1 5 分・メトロ 南砂町駅 2 0 分） 1 2 時頃	
第 5 6 回 ウォーキング教室・基本 4 ポイント 期 日 1 2 月 1 3 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	
（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） 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	
第 2 8 1 回 ウィークデーウォーク “板橋の歴史散策”【団体歩行】 期 日 1 2 月 1 7 日（水） 集合時間 1 0 時 距 離 1 0 k m 集 合 浮間公園 （J R 浮間舟渡駅 5 分） 解 散 西台駅前 （都営線 西台駅 2 分） 1 4 時頃	
第 1 1 1 回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して” 期 日 1 2 月 2 0 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 築地本願寺 （メトロ 築地駅 1 分） 1 2 時 3 0 分頃	
第 1 1 1 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 2 月 2 1 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 杉並区立関根文化公園 （J R 西荻窪駅 1 0 分） 1 2 時 3 0 分頃	
いきいき健康広場特別例会 “イルミネーション散歩” 期 日 1 2 月 2 5 日（木） 集合時間 1 6 時（1 6 時 3 0 分頃出発） 距 離 4 k m 集 合 錦糸公園 （J R 錦糸町駅 北口・メトロ錦糸町駅 4 番出口 3 分） 解 散 浅草寺境内 （東武線・都営線・メトロ 浅草駅 1 0 分） 1 8 時頃	
第 6 3 回 山手線一周ウォーク 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）	
【年末年始事務所休業日のお知らせ】 1 2 月 2 6 日（金）～1 月 5 日（月）となります。	
（地下鉄シリーズ）地下鉄の地上の風景で最終回参加できず完歩された方へ 5 回以上の完歩の認定につきましては、事務所または、1 2 月 2 9 日山手線一周ウォーク、1 月 1 日謹賀新年 品川ぐるぐるウォーク、1 月 2 日江戸東京七福神巡りでも認定いたします。	
【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 2 月 1 日 発 行 第 4 6 9 号 N P O 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 12 NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION		
謹賀新年 品川ぐるぐるウォーク 2026 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。 1. 日時 令和 8 年 1 月 1 日（木・祝）9 時 45 分～1 0 時 《受付終了後 順次スタート》 2. 集合・解散場所 大井公園 （京急本線鮫洲駅 西口 徒歩 5 分） 3. 距離《自由歩行》一周 1 0 k m 《体調にあわせ最大 3 周まで周回可能です。》 IVV 認定は 1 0 k m ～ 3 0 k m まで 《周回回数に応じて認定します。》 《最終ゴール 1 4 時 0 0 分 時間厳守 最後の一周は 1 3 時でスタートをストップします。》 4. 参加申込 ○事前申込 都協会員 1, 0 0 0 円 他協会員・一般 1, 3 0 0 円 中学生以下 7 0 0 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, 5 0 0 円 （中学生以下 1, 0 0 0 円） 5. 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 T W A 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。 6. 申込締切 1 2 月 2 3 日（火）必着 7. 参加賞 参加記念品、IVV 認定証		
第 2 4 回 江戸・東京七福神巡り 「雑司ヶ谷七福神」【団体歩行】 今回の雑司ヶ谷七福神は、歴史と文化が薫る雑司ヶ谷の緑豊かな住宅街を辿ります。男神四柱、女神三柱の独創的な七福神です。この機会にぜひご参加ください。 なお、御朱印等はウォークの運営にご協力いただく観点でご遠慮ください。 パスポートの押印は七福神のうち参加者が希望する 1 つの七福神の印を押印いたします。パスポートの七福神をすべて押印し、完歩した人には完歩記念品を贈呈いたします。 パスポートをお持ちの方は「七福神巡りパスポート」を必ずお持ちください。お持ちでない方は新たに発行いたします。 期 日 1 月 2 日（金） 集合時間 9 時 3 0 分 距 離 1 0 k m 《団体歩行》 集 合 池袋西口公園 （J R 池袋駅 西口（中央）3 分） コース 池袋西口公園～仙行寺～中野ビル～観静院～鬼子母神堂～大鳥神社～清立院～清土鬼子母神堂～雑司ヶ谷霊園～南池袋公園 解 散 南池袋公園 （J R 池袋駅 7 分） ゴール受付 1 2 時頃 参加費 一 律 5 0 0 円		
羽 田 七 福 稲 荷 め ぐ り （第 1 0 2 回箱根駅伝を応援しよう！） 期 日 1 月 3 日（土） 受付時間 9 時 1 5 分～9 時 3 0 分 距 離 9 k m 《自由歩行》 集 合 本蒲田公園 （J R 蒲田駅 中央改札東口 5 分） コース 本蒲田公園～①東官守稲荷（萩中神社）～②妙法稲荷～③重幸稲荷～④高山稲荷（天祖神社）～⑤鷗稲荷～玉川弁財天（別格）～⑥白魚稲荷～⑦穴守稲荷～萩中公園 ゴール 萩中公園 （京浜急行空港線 天空橋駅 6 分） 1 1 時 5 0 分まで 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		

今月号は、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、十二月に開催する行事予定を掲載しています。）

いきいき健康広場特別例会 “イルミネーション散歩”

期 日 12月25日（木） 集合時間 16時（16時30分頃出発） 距 離 4km
集 合 錦糸公園（JR錦糸町駅 北口・メトロ錦糸町駅 4番出口 3分）
コース 錦糸公園～オリナス～タワービュー通り～京成橋～スカイツリー～牛嶋神社～
《神社でもイルミネーションが見られます…今年は何かな？》
すみだリバーウォーク～浅草寺
解 散 浅草寺境内（東武線・都営線・メトロ 浅草駅 10分） 18時頃
参加費 一 律 500円

第21回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”《日枝神社》

期 日 1月10日（土） 集合時間 10時00分 距 離 2～3km
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～霞門～霞が関坂～国会前庭和式庭園～国会正門前～首相官邸前～
外堀通り～日枝神社〔宝物殿・山王神社・赤鳥居〕

※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 日枝神社境内（メトロ赤坂駅、赤坂見附駅、溜池山王駅 5分）12時頃
参加費 一 律 500円

第21回 東京下町八社福参り

期 日 1月12日（月・祝） 受付時間 8時45分～9時 距 離 13km 《自由歩行》
集 合 佃公園（メトロ・都営線 月島駅 6番出口 5分）
コース 佃公園～①住吉神社～②小網神社～③水天宮～④第六天榊神社～⑤今戸神社～⑥鷺神社～
⑦小野照崎神社～⑧下谷神社
ゴール 下谷神社（メトロ 稲荷町駅 2分） 12時30分頃
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一 般 500円

ゆったり名所めぐり「神楽坂四谷」

期 日 1月16日、23日、30日（金曜日）
受付時間 10時～12時 距 離 14km 《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～専大前～西神田～東京大神宮～牛込橋～神楽坂～牛込弁天町～宗参寺～漱石公園～
市谷柳町～合羽坂～四谷三丁目～四ツ谷駅～番町文人通り～千鳥ヶ淵～竹橋～一ツ橋～
美土代町～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112回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 1月17日（土） 集合時間 9時45分 距 離 10km
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～西幸門～財務省上～国会前庭園～国会正門前～国会図書館前～隼町～
平河大神宮～半蔵門～千鳥ヶ淵公園～代官通り～北の丸公園～九段下～東京大神宮～
飯田橋駅前広場（昼食・抽選会）～外濠公園～新見附橋～市ヶ谷駅前外濠公園
解 散 市ヶ谷駅前外濠公園（JR・メトロ 市ヶ谷駅 2分） 12時30分頃
参加費 一 律 500円

※恒例の大抽選会開催

第112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月18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～水源橋（神田川）～三鷹台駅前～久我山中央緑地～
（神田川）高井戸駅前～環八通り～環八五日市～尾崎橋（善福寺川）～善福寺川緑地～
和田堀公園～（善福寺川）御供米橋～大宮八幡宮
ゴール 大宮八幡宮（京王井の頭線 西永福駅 10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282回 ウィークデーウォーク “新選組のゆかりの地をめぐる”【団体歩行】

期 日 1月21日（水） 受付時間 9時45分～10時 距 離 10km
集 合 高畑不動尊（京王線 高幡不動駅南口 5分）
コース 高畑不動尊～向島用水新水路～石田寺～とうかん森～土方歳三資料館～万願寺中央公園（昼食）～
日野中央公園～新選組のふるさと歴史館～宝泉寺～大昌寺～佐藤彦五郎新選組資料館～
日野宿本陣～八坂神社
解 散 八坂神社（JR 日野駅 5分） 14時頃
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一 般 500円

第219回 ミニウォーク「ふれあい」 “正月の賑わい”

期 日 1月24日（土） 集合時間 10時 距 離 5km
集 合 錦糸公園広場（JR 錦糸町駅北口 5分）
コース 錦糸公園～亀戸天神～十間川～東京スカイツリー～東京ミズマチ～すみだリバーウォーク～
隅田公園～浅草寺
解 散 浅草寺（都営線・メトロ 浅草駅 10分） 12時頃
参加費 一 律 500円

2026 T O K Y O十社ノ八社ウォーク

期 日 <1日目>1月31日（土） 受付時間 8時45分～9時 距 離 18・14km《自由歩行》
集 合 文泉公園（JR 亀戸駅 北口 10分）
コース 文泉公園～亀戸天神社～神田神社～根津神社～白山神社（14km ゴール）～
王子神社（18km ゴール）
ゴール 14km 白山神社（都営線 白山駅 5分） ゴール時間 12時頃
18km 王子神社（JR・メトロ 王子駅 10分） ゴール時間 13時頃
※18・14kmともゴール時間は、アンカー到着までといたします。
参加費（1日毎に）都協会員 200円 他協会員 400円 一 般 500円
（注）集合場所でのお祓い行事は行いません。<2日目>は、2月1日（日）開催します。

（参加者募集中）第21回 御府内八十八ヶ所霊場めぐり

実施期日：1月から11月までの毎月第4水曜日の計9回
（但し、7月、8月の盛夏時は休みます）
実施日は、1/28 2/25 3/25 4/22 5/27 6/24 9/30 10/28 11/25
募集人員：限定88名（先着順） ※事前申込みのみとし、開始後の受付はいたしません。
参 加 費：1回ごとに500円（但し、初回のみ1,000円）
申込条件：①9回の全行程に参加できる方
②1日20km程度を完歩できる方
募集締切：令和8年1月9日（金）必着
なお、募集の開始日は11月26日からとします。
（11月26日は、第20回の結願日であり、第20回の参加者を優先いたします）
納経について：御朱印を希望される方は、専用御朱印帳ならびに88ヶ寺の納経料として、参加費とは
別に4万円を事前にお預かりいたします。（納経希望申出締切は、12月25日（木）です。）
<各寺院により対応が異なりますので、スタッフの下見の際に事前申し込みを行い、ウォーク
当日に代表受領のうえお渡しいたします。>
問合せ先：NPO東京都ウォーキング協会 TEL 03-3295-6262

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会

03-3268-1040

12月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ

090-8642-1075

「下町風情の谷根千を歩く」

期 日 12月13日（土） 距離 5km
集 合 1次 JR新浦安駅前広場 9時
2次 JR日暮里駅北改札前 10時
解 散 JR日暮里駅 12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 12月7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

野川公園と浅間山、府中の森公園

期 日 12月14日（日） 距離 11km
集 合 小金井市栗山公園（JR東小金井駅 5分）
9時
解 散 府中の森公園（京王線東府中駅 10分）
12時30分頃