


<p>【 2 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】</p> <p>コース内 容、参 加 費 等 の 詳 細 は、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。</p>	
<p>2 0 2 6 T O K Y O + 社 / 八 社 ウォーク</p> <p>期 日 < 1 日 目 > 1 月 3 1 日 (土) 受付時間 8 時 4 5 分 ~ 9 時 距 離 1 8 ・ 1 4 k m 《自由歩行》</p> <p>集 合 文 泉 公 園 (J R 亀 戸 駅 北 口 1 0 分)</p> <p>ゴール 1 4 k m 白 山 神 社 (都 営 線 白 山 駅 5 分) ゴール時間 1 2 時 頃</p> <p>1 8 k m 王 子 神 社 (J R ・ メ ト ロ 王 子 駅 1 0 分) ゴール時間 1 3 時 頃</p> <p>.....</p> <p>期 日 < 2 日 目 > 2 月 1 日 (日) 受付時間 8 時 4 5 分 ~ 9 時 距 離 1 7 ・ 1 2 k m 《自由歩行》</p> <p>集 合 聖 蹟 公 園 (京 浜 急 行 新 馬 場 駅 北 口 1 0 分) (各 駅 停 車 の み)</p> <p>ゴール 1 2 k m 山 王 日 枝 神 社 (メ ト ロ 赤 坂 駅、赤 坂 見 附 駅、溜 池 山 王 駅 1 0 分) ゴール時間 1 2 時 頃</p> <p>1 7 k m 深 川 公 園 (メ ト ロ ・ 都 営 線 門 前 仲 町 駅 1 0 分) ゴール時間 1 3 時 頃</p>	
<p>ゆったり名所めぐり 「皇居の周りは魅力がいっぱい！」</p> <p>期 日 2 月 6 日、1 3 日、2 0 日、2 7 日 (金)</p> <p>受付時間 1 0 時 ~ 1 2 時 距 離 1 1 k m 《自由歩行》</p> <p>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)</p> <p>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</p>	
<p>第 2 2 0 回 ミニウォーク「ふれあい」 “阿佐ヶ谷・荻窪の歴史”</p> <p>期 日 2 月 7 日 (土) 集合時間 1 0 時 距 離 5 k m</p> <p>集 合 阿 佐 ヶ 谷 駅 北 口 広 場 (J R 阿 佐 ヶ 谷 駅 北 口 出 口 2 分)</p> <p>解 散 荻 窪 駅 前 (J R ・ メ ト ロ 荻 窪 駅 2 分) 1 2 時 頃</p>	
<p>第 5 7 回 ウォーキング教室・基本 4 ポイント</p> <p>期 日 2 月 1 4 日 (土) 集合時間 9 時 4 5 分 距 離 4 k m</p> <p>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)</p> <p>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</p> <p>【注】飲み物、帽子、敷物をお持ちください。</p>	
<p>第 1 1 3 回 井の頭自然ウォーク “自然とのふれあいを楽しみに”</p> <p>期 日 2 月 1 5 日 (日) 受付時間 9 時 4 5 分 ~ 1 0 時 距 離 1 0 k m 《自由歩行》</p> <p>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)</p> <p>ゴール 光 が 丘 駅 (都 営 線 光 が 丘 駅 0 分) 1 2 時 3 0 分 頃</p>	
<p>第 2 8 3 回 ウィークデーウォーク “ぶらっと、江戸の宿場めぐり 品川宿”</p> <p>期 日 2 月 1 8 日 (水) 受付時間 9 時 4 5 分 ~ 1 0 時 距 離 8 k m</p> <p>集 合 聖 蹟 公 園 (京 浜 急 行 線 新 馬 場 駅 北 口 1 0 分)</p> <p>解 散 高 輪 大 木 戸 跡 (メ ト ロ ・ 京 急 本 線 泉 岳 寺 駅 5 分) 1 3 時 頃</p>	
<p>第 1 1 3 回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”</p> <p>期 日 2 月 2 1 日 (土) 受付時間 9 時 4 5 分 ~ 1 0 時 距 離 1 1 k m 《自由歩行》</p> <p>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)</p> <p>ゴール 隅 田 公 園 そ よ 風 ひ ろ ば (都 営 線 ・ メ ト ロ 浅 草 駅 1 0 分) 1 3 時 3 0 分 頃</p>	
<p>【重要】 免責事項について</p> <p>参加者は万全な健康管理のもとにご参加ください。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	
<p>N P O ・ 東 京 都 ウォーキング協会入会案内</p> <p>①入会金および年会費</p> <p>N P O 会 員 入 会 金 1 0 0 0 円 年 会 費 5 0 0 0 円</p> <p>個 人 会 員 入 会 金 1 0 0 0 円 年 会 費 3 0 0 0 円</p> <p>家 族 会 員 入 会 金 1 0 0 0 円 年 会 費 2 5 0 0 円</p> <p>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</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>(偶数月号は、例会会場にて配布します)</p> <p>④連絡先</p> <p>〒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)</p> <p>TEL 03-3295-6262 FAX 03-3295-6263</p> <p>郵便振替口座 00160-7-189039</p>

<p>2 0 2 6 年 2 月 1 日 発 行</p> <p>第 4 7 1 号</p> <p>N P O 東 京 都 ウォーキング協会</p> <p>発行人 西井 淳</p> <p>編集人 綿引 淳一</p>	 <p>〒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/</p>
<p>レッツウオーク東京 2</p> <p>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</p>	
<p>第 3 4 回 東 京 春 一 番 ・ 多 摩 川 十 里【卒業生祝福ウォーク】</p> <p>卒業生が学び舎を巣立つ春の一日、卒業生を祝福し、春の草花が萌える多摩川堤や多摩ニュータウンの緑の中を、健康づくり、体力づくり、自然とのふれあいを求め、楽しく歩きませんか。</p> <p>昨年に引き続き 1 2 k m コースもご用意いたしました。奮ってご参加ください。</p>	
<p>主 催：N P O 東 京 都 ウォーキング協会 共催：調布市ウォークリング協会</p> <p>期 日：3 月 8 日 (日)</p> <p>距離・受付開始・締切時間 (受付即スタート)</p>	
<p>① 4 0 k m コース (十里コース) 恵比寿公園</p> <p>(J R 恵比寿駅西口 5 分) 8 時 0 0 分 ~ 8 時 3 0 分 締 切</p> <p>② 2 0 k m コース (五里コース) 調布市役所前庭</p> <p>(京王線調布駅中央口 5 分) 9 時 3 0 分 ~ 1 0 時 0 0 分 締 切</p> <p>③ 1 2 k m コース (三里コース) 中河原公園</p> <p>(京王線中河原駅改札口 5 分) 1 0 時 3 0 分 ~ 1 1 時 0 0 分 締 切</p>	
<p>歩行形態：自由歩行 (参加者をご自分のペースでお歩きください)</p>	
<p>コース ① 恵比寿公園 ~ 駒沢通り ~ 兵庫島公園 ~ 多摩川橋 ~ 多摩水道橋 ~ 白衣観音 ~ (2 0 k m コースと合流)</p> <p>② 調布市役所前庭 ~ 京王多摩川駅 ~ 白衣観音 ~ 多摩川原橋 ~ 稲城大橋 ~ 関戸橋 ~ (1 2 k m コースと合流)</p> <p>③ 中河原公園 ~ 関戸橋 ~ 鎌倉街道 ~ 行幸橋 ~ 大谷戸公園 ~ 多摩市陸上競技場 ~ 豊ヶ丘南公園 ~ 宝野公園 ~ 多摩中央公園 (パルテノン多摩)</p>	
<p>ゴール：多摩中央公園 (パルテノン多摩) (京王相模原線・小田急多摩線 多摩センター駅 5 分)</p> <p>ゴール受付 1 3 時 ~ 1 5 時 3 0 分 頃</p>	
<p>参 加 費：《事前申込》 都協会員 1, 2 0 0 円、 他協会員・一般 1, 5 0 0 円、 中学生 7 0 0 円</p> <p>《当日申込》 一 律 1, 8 0 0 円 中学生 1, 0 0 0 円</p> <p>記念品が無くなることがありますご了承下さい。</p>	
<p>※ 2 0 2 6 年度の小・中学校卒業生は無料です。(証明書類をご持参ください) < 事前申込のみです ></p> <p>卒業生には完歩記念写真を撮影しプレゼント。卒業生事前申込締切：2 月 9 日 (月) 必着</p>	
<p>※ 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、また感染症による緊急事態宣言発令等) で中止の場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承ください。</p>	
<p>申込み ① 所定の申込書に記入し、現金を添えて例会でお申込、又は協会事務所にてお申込み下さい。</p> <p>② 郵便局より、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「東京春一番」と明記し、氏名・住所・電話番号・年齢・性別・参加コース・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入しお申込み下さい。</p> <p>(振込手数料は申込者のご負担下さい) 事前申込締切：2 月 2 0 日 (金) 必着</p>	<p>(注) 「 ① 及 び ② 」 と も、当日は受付に申込「参加証」または郵便振替払込金受領証を必ずご提出してください。</p>

マラソンランナーを応援するウォーク 2026
期 日 **3月1日（日）** 受付時間 9時15分～9時30分 距 離 13km 《自由歩行》
集 合 清澄公園時計塔前広場（都営線 清澄白河駅 A1出口 7分）
コース 清澄公園～清澄通り～蔵前橋通り～江戸通り～清杉通り～清州橋通り～新大橋通り～中央通り～
晴海通り～日比谷通り～本芝公園
ゴール 本芝公園（JR 田町駅 7分） 13時頃（ゴール受付12時から）
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一 般 500円
※当日は道路横断規制のため、必ずA1出口から公園に来てください。

ゆったり名所めぐり「日本橋人形町」
期 日 **3月6日、13日、27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～神田橋～常盤橋～日本橋～兜町～蛸殻町～水天宮～甘酒横町～浜町公園～
両国橋～清州橋通り～和泉公園～神田明神下～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221回 ミニウォーク「ふれあい」 “さくら咲いているかな”
期 日 **3月7日（土）** 集合時間 10時 距 離 5km
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～虎ノ門～溜池～アークヒルズ～麻布台ヒルズ～東京タワー～芝公園～
増上寺
解 散 増上寺（JR浜松町駅 10分、都営線御成門駅 5分・大門駅 8分） 12時頃
参加費 一律 500円

第114回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”
期 日 **3月14日（土）** 受付時間 9時45分～10時 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～三宅坂～千鳥ヶ淵～田安門～早稲田通り～外濠公園～市ヶ谷～
外濠公園～四ツ谷～迎賓館～赤坂御用地～権田原～イチョウ並木～外苑前駅～スタジアム通り～
鳩の森神社～東京体育館
解 散 東京体育館（JR千駄ヶ谷駅・都営線国立競技場駅 5分）12時30分頃
参加費 一律 500円

第114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 **3月15日（日）** 受付時間 9時45分～10時 距 離 12km 《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～萬助橋～三鷹駅～堀合児童公園～堀合遊歩道～玉川上水～
小金井公園～小金井街道～多摩湖自転車道～ルネこだいら（日本一の郵便ポスト）
ゴール 日本一の郵便ポスト前（西武新宿線小平駅 2分） 13時30分頃
参加費 一律 500円

第284回 ウィークデーウォーク 舎人公園から公園めぐって東十条へ
期 日 **3月18日（水）** 集合時間 10時 距 離 10km
集 合 舎人公園（日暮里舎人ライナー舎人公園駅 5分）
コース 舎人公園～江北北部緑道公園～谷在家公園～上沼田北公園～北鹿浜公園～都市農業公園（昼食）～
鹿浜橋～新田公園～新田橋～馬場遺跡公園～神谷堀公園～東十条商店街～東十条駅前
解 散 東十条駅前（JR東十条駅 2分） 14時頃
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一 般 500円

今月号は、三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二月に開催する行事予定を掲載してまいります。）

第22回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持”

「芽吹きの中と明治生命館見学」

期 日 **3月20日（金・祝）** 集合時間 10時 距 離 2～3km
集 合 東京駅（レンガ舎）・北口改札（天井に干支有り）（JR東京駅 1分）
コース 東京駅北口改札～行幸通り～丸の内仲通り～晴海通り～日比谷公園～祝田橋～楠木正成像～
馬場先門～明治生命館・2階
「館内受付から自由見学 ※館内は、他の方のご迷惑にならない様にお静かにお願い申し上げます。」
※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 東京メトロ二重橋駅（メトロ二重橋駅（地下道にて丸の内・千代田・日比谷線へ） 1分）12時頃
参加費 一律 500円

第18回 神田川さくらウォーク

主催：神田川さくらウォーク実行委員会
共催：NPO東京都ウォーキング協会・武蔵野市ウォーキング協会 後援：武蔵野市教育委員会
本年も、『第18回神田川さくらウォーク』を下記内容により開催することとなりました。
3コースから御自分に合ったコースを選び、神田川の自然と都心の桜の名所を歩きませんか。
期 日：**3月29日（日）** 受付時間 8時40分～9時00分
距 離：29km、17km、10km 各コースとも受付終了後順次スタート 《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（南口） 5分）

※集合場所が変更になってます。

コース：29km コース 井の頭公園の神田川源流から隅田川に合流する柳橋まで
柳橋（JR 浅草橋駅 5分） ゴール受付13時～15時頃
17km コース 井の頭公園の神田川源流から神田上水公園まで
神田上水公園（JR 東中野駅 5分） ゴール受付11時～13時頃
10km コース 井の頭公園の神田川源流から神泉橋まで
神泉橋（京王井の頭線 永福町駅 5分） ゴール受付11時～12時頃

参加費：都協会員・武蔵野協会員 200円 他協会員 300円 一 般 500円

申 込 み 当日集合場所にて受付いたします。

そ の 他 ① ウォーキングに適した服装、靴でご参加下さい。
② 昼食、飲み物、小さな敷物など必要と思われる物は各自でご用意下さい。

※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
2月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

池上梅園から池上本門寺へ

期 日 2月28日（土） 距離 5km
集 合 1次 JR新浦安駅前広場 8時55分
2次 都営浅草線西馬込駅南口出口前 10時10分
解 散 東急池上線池上駅 12時半頃

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557

2月の例会はありません。

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

多摩川ウォーク

期 日 2月8日（日）
距離 19km 15km 11km 7km
集 合 京王多摩川駅広場（京王線多摩川駅）9時
解 散 京王多摩川駅広場（京王線多摩川駅） 13時30分頃