

【 3 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、2月号およびHP (tokyowalking.org/) に掲載しました。

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)
 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)
 ※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) 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)
 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)
 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

第34回 東京春一番・多摩川十里 【卒業生祝福ウォーク】

主催：NPO東京都ウォーキング協会 共催：調布市ウォーキング協会
 期日 3月8日(日) 距離 40km、20km、12km 《自由歩行》
 集合 (40kmコース) 恵比寿公園 (JR 恵比寿駅 西口 5分) 8時00分～8時30分
 (20kmコース) 調布市役所前庭 (京王線 調布駅 中央口 5分) 9時30分～10時00分
 (12kmコース) 中河原公園 (京王線 中河原駅改札口 5分) 10時30分～11時00分
 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)
 ゴール受付 13時～15時30分頃

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)
 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

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)
 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

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)
 解散 東十条駅前 (JR 東十条駅 2分) 14時頃

第22回 いきいき健康広場 “さあ一歩いて健康維持” 「芽吹き春と明治生命館見学」

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)
 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
 ※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。

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
 期日 3月29日(日) 受付時間 8時40分～9時00分 《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おります。
 ゴール (29Kmコース) 柳橋 (JR 浅草橋駅 5分) 13時～15時頃
 (17Kmコース) 神田上水公園 (JR 東中野駅 5分) 11時～13時頃
 (10Kmコース) 神泉橋 (京王井の頭線 永福町駅 5分) 11時～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

2026年3月1日発行
 第472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 3

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

連休を楽しもう！ 緑道スリーデーマーチ

主催 NPO・東京都ウォーキング協会

日 時 5月3日・4日・5日(日月火・祝) 《自由歩行》

5月の連休を思いっきり、緑道を歩いて楽しみましょう！

距離・時間は目安です。ゴール時間はアンカー到着までです。
 《各コース長いコースにご参加の方は、短いコースのゴール(チェックポイント)を11時30分までに通過可能な方です。》

3日 小平グリーンロードウォーク

集合：たけのこ公園 西武新宿線 花小金井駅 南口 10分
 受付・スタート8時45分～9時
 10キロコース ゴール 上水小橋 12時 西武・玉川上水駅 5分
 21キロコース ゴール 花小金井駅南口 14時 西武・花小金井駅 2分
 (21キロコースは チェックポイント上水小橋を11時30分までに通過)

4日 玉川上水・神田川・善福寺川ウォーク

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
 受付・スタート8時45分～9時
 12キロコース ゴール 泉南緑地 12時 メトロ・方南町駅 5分
 23キロコース ゴール 荻窪駅前 14時 JR・荻窪駅 1分
 (23キロコースは チェックポイント泉南緑地を11時30分までに通過)

5日 世田谷緑道ウォーク

集合：羽根木公園原っぱ広場 小田急線 梅ヶ丘駅 北口 5分
 受付・スタート8時45分～9時
 10キロコース ゴール 石仏公園 12時 小田急線・経堂駅 8分
 18キロコース ゴール 羽根木公園 14時 小田急・梅ヶ丘駅 5分
 (18キロコースは チェックポイント石仏公園を11時30分までに通過)

参加費 当日申込のみ(毎回) 無料のパスポートは初日参加者のみ発行します
 都会員 : 500円 他協会・一般: 700円 小学生以下 : 無料
 完歩賞 3日間完歩者には完歩バッチを贈呈

【お知らせ】

2025年4月より2026年3月まで実施しておりました、「年間パスポート2025」について、参加回数が50回を達成しました方は、4月30日までに、例会等にてパスポートを提出いただくか、協会事務所までご提出いただくようお願い申し上げます。提出にあたっては、住所、氏名、連絡先、および都会員は会員番号の記入漏れがないか確認のうえ提出をお願い申し上げます。期限までに提出された方には、ささやかな記念品を贈呈いたします。

【年間パスポート2026発行のお知らせ】

2026年4月1日より2027年3月31日までの「年間パスポート2026」を新たに発行します。奮ってチャレンジしてください。

【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。

ゆったり名所めぐり 「いろいろあるよ浅草！」

期 日 4月3日、10日、17日、24日(金) 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)
 コース TWA事務所～須田町～上野広小路～左衛門橋通り～誓教寺(葛飾北斎墓所)～
 源空寺(伊能忠敬墓所)～入谷南公園前～金竜公園～西浅草三丁目～浅草ひさご通り～
 江戸たいとう伝統工芸館～DENKIKAN～浅草寺～浅草寺観音堂裏～言問橋～
 隅田公園(牛嶋神社)～まくら橋～隅田川緑道～両国リバーセンター～両国一丁目～両国橋～
 浅草橋～岩本町～須田町～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222回 ミニウォーク「ふれあい」“三大銀座商店街めぐり”「パート1」

期 日 4月4日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集 合 猿江恩賜公園 (メトロ・都営線 住吉駅 A3出口 5分)
 コース 猿江恩賜公園～本村橋～クロバー橋～小名木川緑道～北砂2公園～砂町銀座通り～仙台掘川公園～
 塩の道橋～番所橋～大島小松川公園(わんさか広場)
 解 散 大島小松川公園(わんさか広場) (都営線東大島駅 3分) 12時頃
 参加費 一律 500円

(地下鉄シリーズ2026) 地下鉄の地上の風景①南北線

2025年度地下鉄シリーズは、ずいぶん雨にたたられました。今年度は心機一転、好天を祈念し再度シリーズ化したしました。東京メトロは1920年に創立され、1927年より浅草・上野間で営業開始しました。現在9路線195k180駅で運営しています。そんな東京メトロの地上の風景がどうなっているか、地上を歩いてみます。地上の風景は地下鉄乗車状況と違い、目まぐるしく変遷します。地下鉄シリーズ(全6回)を実施し、無料のパスポートを発行いたしますので完歩めざし奮ってご参加ください。
 期 日 4月5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)
 コース 白金台どんぐり児童遊園～白金台駅～白金高輪駅～麻布十番駅～六本木一丁目駅～溜池山王駅～
 永田町駅～四ツ谷駅～市ヶ谷駅～飯田橋駅～後楽公園
 (一次解散:後楽公園11K 26Kは11時15分メ切 11Kは13時メ切)
 後楽園駅～富坂下～こんにやくえんま前～本郷弥生～東大前駅～本駒込駅～駒込駅～旧古賀庭園～
 西ヶ原駅～飛鳥山～王子駅～王子神谷駅～志茂駅～赤羽岩淵駅～赤羽駅前
 (ゴール受付26K:12時から14時30分(アンカー到着まで))
 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
 参加費 都協会員 300円 他協会員 500円 一般 500円

第58回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期 日 4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
 【注】飲み物、帽子、敷物をお持ちください。今回は令和8年6月13日(土)に開催します。※偶数月開催

第285回 ウィークデーウォーク“自然と歴史と文化の里を歩いてみよう”

期 日 4月15日(水) 集合時間 10時 距離 10km
 集 合 高島平緑地公園 (都営線 高島平駅東口(南側) 5分)
 コース 高島平緑地公園～前谷津川緑地～石川橋公園～水車公園～松月院～東京大仏通り～
 乗蓮寺(東京大仏)～不動の滝～竹の子公園～赤塚公園(ニリンソウ自生地)～都立赤塚公園～
 けやき並木～高島平駅
 解 散 高島平駅 (都営線 高島平駅 1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

※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。

今月号は、四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三月に開催する行事予定を掲載しています。)

ゴールドリボンウォーキング 2026

主 催:ゴールドリボンウォーキング実行委員会 後援:東京都他 主 管:NPO東京都ウォーキング協会
 期 日 4月18日(土) 受付時間 10時～13時30分終了(予定) ※雨天決行 ≪自由歩行≫
 集 合 お台場・シンボルプロムナード公園 セントラル広場及びその周辺 (ゆりかもめ 台場駅 5分)
 コース ①5km:セントラル広場～であい橋～夢の大橋～お台場海浜公園～台場駅前～セントラル広場
 ②3km:セントラル広場～であい橋～お台場海浜公園～台場駅前～セントラル広場
 参加者数 3,000名(予定)
 参加証 ①紙チケットを郵送。来場時には受付票として回収する。
 ②電子チケット(QRコード)来場時に提示する。
 参加費 事前申し込み ①大人 1,800円(オリジナルグッズ付き)
 ②小中学生 800円(オリジナルグッズ付き)
 ③未就学児無料 (オリジナルグッズ付き)
 ④寄付(希望者にはグッズを郵送・一口1,000円より受付)
 ※一部経費を除き小児がん支援として寄付されます。
 ※①～③:グッズは当日受付にて配布、無くなり次第終了 ④:グッズは郵送
 募集期間 ①電子チケット:2026年2月18日(水)14時～4月10日(金)23時59分まで
 ②紙チケット:2026年2月18日(水)14時～3月13日(金)23時59分まで
 ③寄付:2025年2月18日(水)14時～4月20日(月)23時59分まで
 申し込み方法 :公式サイト(<https://www.gold-ribbon.jp/>)の申込欄からの申込み。
 ※決済機能は既存プラットフォームを使用。
 支払方法:クレジットカード・コンビニ支払(決済プラットフォームのシステムに連動する)
 お問い合わせ先 お問い合わせ方法:公式サイト「お問い合わせフォーム」より受付
 公式サイト <https://www.gold-ribbon.jp/> ※2月18日(水)14時より運用

第115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 4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～吉祥寺通り～仲町通り～連雀通り～連雀中央公園～
 山中通り～東野住宅～西野～天文台通り～天文台北～国立天文台～神代植物公園前～
 深大寺山門前
 ゴール 深大寺山門前 (JR三鷹駅・吉祥寺駅行きバス停 3分・京王線調布駅行きバス停 1分)
 12時30分頃
 参加費 一律 500円

第115回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 4月25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～虎ノ門～赤坂見附～青山一丁目～青山墓地～乃木坂～
 桜町公園・東京ミッドタウン～六本木交差点～毛利庭園・テレビ朝日～有栖川宮記念公園
 ゴール 有栖川宮記念公園 (メトロ広尾駅 5分) 12時30分頃
 参加費 一律 500円

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040

3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 3月22日(日)
 距離 19km、15km、11km、7km、
 集 合 京王線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 (京王線京王多摩川駅)
 13時30分頃

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

船橋と市川の桜の名所をつないで歩く

期 日 3月22日(日) 距離 6km
 集 合 1次 JR新浦安駅前広場 9時
 2次 東武野田線塚田駅改札口 9時45分
 解 散 JR 下総中山駅 12時頃

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557

第18回 神田川さくらウォーク

詳しくは、今月号4頁【3月に開催する例会案内】をご覧ください。