

【10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HP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第13回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 10月6日(土) 集合時間 9時45分 距離 4km
 集合 代々木公園大噴水前 (JR山手線 原宿駅、メトロ千代田線・副都心線 明治神宮前駅 10分)
 解散 代々木公園内 12時頃

第134回 ミニウォーク 「ふれあい」 品川宿①

期日 10月6日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 大森北公園 (京浜急行 大森海岸駅 1分)
 解散 鮫洲八幡神社 (京浜急行 鮫洲駅 1分) 12時頃

昼食楽しみ歩いてGO!⑩ 「アサからみちクサしませんか??」 「大人な男と女の物語」

期日 10月7日(日) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 上野動物園前交番広場 (JR上野駅 公園口 5分)
 解散 待乳山聖天公園 (メトロ銀座線・東武浅草線 浅草駅 15分) 12時頃

(一財) あんしん財団主催 「谷根千ウォーク」

事前申込は、9月28日に締め切りしました。

期日 10月13日(土) 集合時間 10時 距離 6km 《自由歩行》
 集合 西日暮里公園 (JR・メトロ千代田線 西日暮里駅 北口 5分)
 解散 岡倉天心記念公園 (JR・京成 日暮里駅 8分) ゴール受付終了時間 14時

明治は遠くなりけり⑤ 四谷

期日 10月14日(日) 集合時間 9時 距離 12km、18km 《自由歩行》
 集合 外濠公園 (JR四ツ谷駅 四ツ谷口・メトロ南北線 四ツ谷駅 3出口 7分)
 解散 12km:合流点遊び場(東急東横線・メトロ日比谷線 中目黒駅3分) ゴール受付10時30分～12時30分まで
 18km:駒場公園(芝生広場) (京王井の頭線 駒場東大前駅7分) ゴール受付11時30分～14時まで

第195回 ウィークデーウォーク 江戸の事件帳「火事と悲恋は江戸の華」

期日 10月17日(水) 集合時間 10時 距離 12km
 集合 駒込公園 (JR駒込駅 北口・メトロ南北線 駒込駅 4番出口 2分)
 解散 数寄屋橋公園 (JR・メトロ有楽町線 有楽町駅 3分) 14時30分頃

第25回 日比谷街角ウォーク 「街角に楽しさを探して」

期日 10月20日(土) 集合時間 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 代々木公園原宿門 (JR山手線 原宿駅、メトロ千代田線・副都心線 明治神宮前駅 5分) 14時頃

第25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 10月21日(日) 集合時間 10時 距離 10km
 集合 井の頭公園野外ステージ前 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)
 解散 神戸町児童公園 (西武新宿線 井荻駅 5分) 14時頃

月島・豊洲・有明めぐり 「豊洲市場オープン記念ウォーク」

期日 10月27日(土) 集合時間 9時 距離 10km 《自由歩行》
 集合 月島第二児童公園 (都営大江戸線 勝どき駅 新島橋方面A4a出口 1分)
 ゴール 晴美トリトンスクエア (都営大江戸線 勝どき駅 5分) ゴール受付 11時～12時まで

甲州夢街道ウォーク 2018 事前申込は、10月18日(木)まで受付中です。

期日 10月28日(日) 受付 9時～9時30分、出発式 9時30分～10時、スタート 10時、
 距離 13km、10km 《自由歩行》
 集合 藤野総合事務所前 (JR中央本線 藤野駅 5分)
 ゴール 名倉ランド (藤野ふる里まつり会場) (JR中央本線 藤野駅 20分、無料シャトルバスあり) ゴール受付 12時30分～14時厳守

加盟団体行事は、3頁に掲載しました。

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

2018年(平成30年)
 10月1日発行 第383号
 NPO 東京都ウォーキング協会
 発行人 大塚 忠克
 編集人 田村 富士雄
 年間頒布料1200円 1部100円



〒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
 TEL 03-3295-6262
 FAX 03-3295-6263
 振替口座 00160-7-189039
 www.tokyowalking.org/

レッツウォーク東京 10

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

東京都大腸がん検診普及啓発事業 ～歩いて健康! 正しく理解! 大腸がん検診の大切さ～

T o k y o 健康ウォーク 2018

主催 東京都、NPOプレイブサークル運営委員会
 後援 厚生労働省、中野区、(公財)東京都医師会、(公財)東京都歯科医師会、(公財)東京都薬剤師会、
 (公財)日本対がん協会
 協力 NPO東京都ウォーキング協会、他

期日 11月11日(日) 距離 11km、6km 《自由歩行》
 集合場所 中野四季の森公園 (JR中央総武線・メトロ東西線 中野駅北口 7分、誘導案内がおります)
 受付 11km 9時30分～10時15分 (出発式10時15分～)、
 6km 10時30分～11時15分 (出発式11時15分～)
 コース 11km 中野四季の森公園→新井薬師梅照院→新井薬師公園→中野通り→哲学堂公園→
 水車上橋→大正橋→せせらぎの里公園→神田川沿い→末広橋→中野坂上駅→宝仙寺→
 宮前公園→紅葉山公園→中野駅前→中野セントラルパークカンファレンス
 6km 中野四季の森公園→新井薬師梅照院→新井薬師公園→中野通り→哲学堂公園→
 水車上橋(分岐点)→上高田台公園→もみじ山通り→紅葉山公園(合流点)→
 中野駅前→中野セントラルパークカンファレンス
 ゴール 中野セントラルパークカンファレンス (JR中央総武線・メトロ東西線 中野駅北口 5分)
 ゴール受付 11時～14時30分まで
 参加資格 東京都在住・在勤・在学(ご家族・グループは、申込み代表者が参加資格を満たしていれば申込み
 ことができます)のいずれかに該当し、ウォーキングコースを歩ける方。
 小学生以下は保護者の同伴が必要です。
 募集人数 先着 2000名 (定員になり次第締め切ります)
 参加費 事前申込 1名:500円 (小学生以下無料)
 参加規約 申し込みの際には、次の規約に同意の上、ご参加ください。
 ①参加者は事前に健康診断を受けるなど、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、主催者は加入している傷害保険の範囲外の責任は負いませんのでご了承ください。
 ②申し込み後の、キャンセルはできません。
 ③地震、風水害、事件、事故など不測の事態でイベントが中止になった場合、参加費は返却いたしませんので、
 ご了承ください。
 ④イベント参加中の映像、写真、記事、記録などについては、大腸がん検診の啓発を目的としてテレビ、新聞、
 雑誌、インターネットなどへ掲載する場合がありますので、ご了承ください。
 ⑤個人情報の取り扱いについて主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連
 法令を厳守し、主催者のプライバシーポリシー(個人情報保護方針)に基づき、個人情報を取り扱います。
 申込方法 ①ホームページからの申込み <http://tokyo-kenkowalk.jp> で申込み受付
 ②専用電話による申込み 0570-039-846 (平日 10時～17時30分)
 問合せ先 事務局 0120-711-951 (平日 10時～17時30分)

ご報告

西日本災害義援金について、NPO東京都ウォーキング協会が開催しました例会にて、皆様から
 お預かりした金額 83,167円を、平成30年9月7日に、公益財団法人大阪コミュニティ様を
 通じて活用して頂くように振込をいたしました。
 皆様のご協力ありがとうございました。

今月号は、十一月に開催される行事予定を掲載しました。(加盟団体行事については十月に開催する行事としています。)

第135回 ミニウォーク「ふれあい」 “黄葉”

期日 11月3日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集合 駒場野公園 (京王井の頭線 駒場東大前駅 西口 3分)
コース 駒場野公園～ケンネルたんぼ～切地蔵～松見坂～氷川神社～菅刈公園～東山いちょう並木～東山公園
解散 東山公園 (東急田園都市線 池尻大橋駅 8分) 12時頃
参加費 一律 500円
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26回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 11月17日(土) 集合時間 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～新橋駅～(電車移動)～大崎駅～居木神社～わかば公園～桐ヶ谷交差点～西霧ヶ谷公園(昼食)～瀧泉寺～元競馬場軌道～大鳥居交差点～目黒区民センター公園
解散 目黒区民センター公園 (JR・東急線 目黒駅 15分) 14時頃
参加費 一律 500円

11.22 いい夫婦の日記念ウォーク 2018 企画:女性委員会(66)

主催: NPO東京都ウォーキング協会 共催: 「いい夫婦の日」をすすめる会
協賛企業: 味の素AGF(株)、トリンプ・インターナショナル・ジャパン(株)、鳴海製陶(株)、日本手袋工業組合、白鶴酒造(株)、ブルボン(株)、ミズノ(株)、(株)レナウン、(株)ワコール
期日 11月18日(日) 集合時間 9時 距離 10km 《自由歩行》
開催場所 明治神宮外苑 聖徳記念絵画館前 (JR中央・総武線 信濃町駅 5分)
コース 聖徳記念絵画館前～鳩森八幡神社～明治神宮～東郷神社～長谷寺～青山霊園～いちょう並木～聖徳記念絵画館前
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

第196回 ウィークデーウォーク 目黒不動尊～林試の森公園(紅葉巡り)

期日 11月21日(水) 集合時間 10時 距離 10km
集合 恵比寿公園 (JR恵比寿駅 西口 5分)
コース 恵比寿公園～駒沢通り～目黒川船入場～目黒川～目黒通り～大鳥神社～不動公園～目黒不動尊～林試の森公園～武蔵小山駅前
解散 武蔵小山駅前 (東急目黒線 武蔵小山駅 1分) 12時30分頃
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

【免責】

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!

【最近の例会事情】

最近の例会事情ですが、大きな事故等にはつながっていませんが、ベテラン・中堅・初心者をお互いに、つまづいて転ぶ、いわゆる転倒される人が増えてきています。今までは、多少の傷みと擦り傷程度ですんでいますが、捻挫や骨折になると大変なことになります。
早く歩くことだけでなく、ゆっくり周りの景色を楽しみながら歩くことも、ウォーキングだと思いますので、これを機会に**安全性を高めるウォーキングに心がけて**頂きたいですね。

ご報告 今年も(公財)大阪コミュニティ財団様から、「2018年度助成事業助成金」を受贈いたしました。

一般財団法人・あんしん財団主催 国営昭和記念公園 イチョウ並木ウォーク

主管: NPO東京都ウォーキング協会 ※このウォークはI V V対象外です。
期日 11月23日(金・祝) 集合時間 10時 距離 6km 《自由歩行》
集合 西立川口入口ゲート (JR青梅線 西立川駅 3分)
コース 西立川口入口ゲート～ふれあい広場～わんぱくゆうぐ～原っぱ西花畑～原っぱ東花畑～こもれびの里～花の丘～日本庭園～こどもの森入口～溪流広場レストラン～かたらいのイチョウ並木～さざなみ広場～カナル～立川口ゲート～花みどり文化センター
解散 花みどり文化センター (JR中央線 立川駅 15分) ゴール受付終了時間 14時
参加費 無料
申込方法 例会にて配布したパンフレットに記入して、下記までFAXまたは郵送してください。
〒160-8535 新宿区信濃町34 5F 一般財団法人 あんしん財団
お客様サービス事業部 サービス事業課 宛て FAX 03-5362-2067
締切日 11月9日(金) (定員300名、当選者(代表者)へは、別途、ご案内をいたします。)

第26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25日(日) 集合時間 10時 距離 10km
集合 井の頭公園野外ステージ前 (JR中央線・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～狐久保～南浦～三鷹中央防災公園～(人見街道)～大沢～星と森と絵本の家(国立天文台・昼食)～武蔵野の路(野川)～武蔵野の森公園
解散 武蔵野の森公園 (西武多摩川線 多磨駅 5分) 14時頃
参加費 一律 500円

ストレッチ・豆知識 なぜ、ストレッチが必要か?

ウォーキング開始前
ウォーキング開始前のストレッチは、筋肉を温め、ほぐす効果があります。筋肉が温まっていない状態でいきなりウォーキングを始めると体がスムーズに動きません。関節も固くなったままなので、足をくじくなどのトラブルも起きかねません。

ウォーキング後
ウォーキングして筋肉を使ったあとは、筋肉が硬くなっています。筋肉をゆっくり伸ばし、緊張を解いてあげることが大切です。

ストレッチには疲労を和らげる働きもあります。
全身を使ったウォーキングのあとは、疲労物質である乳酸がたまっています。ストレッチを行うことで乳酸を取り除き、疲れを和らげます。

長続きさせるためにも、ウォーキング前後には必ずストレッチを取り入れよう!
【注】出発式で行っているストレッチは、時間の都合等により、基本的・最低限の内容となっています。これから寒さが増していきますので、足りない部分に関しては各自で補って頂けるようお願いいたします。

【加盟団体行事】

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

調布市民スポーツ祭 (自由歩行)

期日 10月8日(月・祝)
集合 味の素スタジアム 10時
解散 味の素スタジアム 12時頃
Aコース 1.5km、
Bコース 8.5km

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040

歴史ウォーク

期日 10月13日(土)
集合 神田明神境内 9時
(JR御茶ノ水駅 聖橋口 5分)
解散 市ヶ谷駅 10km 12時頃

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

明治150年歴史街道

期日 10月21日(日)
集合 1次: 新浦安駅前広場 (JR京葉線) 9時
2次: JR浜松町駅北口改札口前 10時10分
解散 六本木毛利庭園 10km 13時頃