

【11月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、10月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

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)
 解散 東山公園 (東急田園都市線 池尻大橋駅 8分) 12時頃

Tokyo 健康ウォーク 2018 事前申込みのみ。申込みは <http://tokyo-kenkowalk.jp> で受付
 期日 11月11日(日) 距離 11km、6km 《自由歩行》
 集合 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)
 受付 (11k) 9時30分～10時15分、(6k) 10時30分～11時15分
 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

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有楽町線 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 解散 目黒区民センター公園 (JR・東急線 目黒駅 15分) 14時頃

11.22 いい夫婦の日記念ウォーク 2018 企画：女性委員会(66)
 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) ゴール受付 11時～13時まで

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恵比寿線 西口 5分)
 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

(一財) 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 事前申込は、11月9日(金)まで受付中
 期日 11月23日(金・祝日) 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) (このウォークは、I V V対象外です。)
 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

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)
 解散 武蔵野の森公園 (西武多摩川線 多磨駅 5分) 14時頃

【お知らせ】 NPO東京都ウォーキング協会の55周年記念事業について

NPO東京都ウォーキング協会は、本年10月より創立55周年に入りました。
 当協会では、2019年より55周年事業として下記の事業を予定しています。
 内容の詳細につきましては、今後順次発表してまいります。

■55周年記念事業

1. 江戸登城ウォーク (2019年2月創設 全5回)
2. あの感動をもう一度 (2019年2月創設 全5回)
3. オリンピックマラソンコースウォーク (全1回)
4. オリンピック施設巡りウォーク (2019年11月創設 全3回)

■55周年記念パスポートの発行と表彰

2019年1月1日から2020年3月31日までに、NPO東京都ウォーキング協会が主催する例会・大会に、1回参加するごとに押印するパスポートを無料発行いたします。(配布は2019年1月以降)
 表彰は、2020年実施の報告会において、30回、55回、80回、100回を参加された方を対象に表彰し、ささやかな記念品を贈呈いたします。

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)
 11月1日発行 第384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 11

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「2018年の歩き納めウォーク・年末の一日 今年一年の総決算」

第56回 山手線一周ウォーク

期日：2018年12月29日(土) <自由歩行>
 集合場所・時間：40キロコース JR上野駅公園口先広場 受付・スタート 7時～8時
 20キロコース 代々木公園原宿門前 受付・スタート 9時～10時
 (JR原宿駅 表参道口 5分)

ゴール：JR上野駅公園口先広場 受付：13時～16時締切(締め切り時間厳守)
 コース：40キロ 上野～品川～五反田～渋谷～原宿～新宿～池袋～巣鴨～上野
 20キロ 原宿～新宿～池袋～巣鴨～上野

参加費：①事前申込 都協会員 1,000円 他協会員・一般 1,200円
 ②当日申込 一律 1,500円(参加賞がなくなり次第締め切ります。)
 中学生以下は①事前が500円 ②当日が800円

参加賞：①参加賞 ②記念バッジ

事前申込方法・免責事項：下記によります。 事前申込締切：12月14日(金)必着

謹賀新年 六本木ぐるぐるウォーク 2019

1年間健康で元気に歩きたい!!。歩いて頂きたい!!。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、神田、根津、赤坂、門前仲町、白山、芝、亀戸、王子に続く第9弾として、四ツ谷駅そばの四谷見附公園を起点に、東京十社のひとつであり、赤坂・六本木の氏神さまと親しまれている『赤坂氷川神社』を廻る周回コースです。奮ってご参加下さい。皆様の参加をお待ちしています。

期日：2019年1月1日(火・祝日) 距離：(1周)10km～(最大3周)30km
 開催場所：四谷見附公園 (JR四ツ谷駅 赤坂口 5分)

受付：(出発式)10時 (スタート)出発式終了後 順次スタート 《自由歩行》
 I V V認定：10km～30km(周回数に応じて認定します)
 ゴール：四谷見附公園に14時30分(時間厳守)までにゴールしてください。
 最後の一周は、13時でスタートをストップします。

参加費：①事前申込 都協会員 800円、他協会員・一般 1,000円
 ②当日申込 一律 1,300円(参加記念品がなくなり次第締め切ります。)
 中学生以下は 事前が500円 ②当日が800円

参加賞：参加記念品、I V V認定証

事前申込方法・免責事項：下記によります。 事前申込締切：12月25日(火)必着

事前申込方法

- ①指定の申込書に記入し、現金を添えて各例会当日またはTWA協会事務所へお申し込みください。
 - 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、通信欄に行事名(「山手線一周」またはぐるぐるウォークは「元旦ウォーク」)を明記のうえ、氏名、住所、年齢、性別、電話番号、都協会員は会員番号を、他協会員は所属協会名を、一般の方は一般と記入し、山手線一周の場合は距離(40km、20kmの別)も記入して、お申し込みください。(振込手数料は申込者のご負担願います)
 - ①②とも、当日は受付に領収書(領収証)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。
- お申込み後の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。

免責事項

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、主催者が加入する傷害保険の範囲内又は応急処置以外の責任は負いません。

問合せ先

〒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
 NPO 東京都ウォーキング協会 TEL 03-3295-6262 FAX 03-3295-6263

【予告】 第16回 御府内八十八ヶ所霊場巡り

毎年恒例の行事として1月から実施していますが、2019年も引き続き開催いたします。
 12月号にて参加者募集をいたします。

第14回 ウォーキング教室・基本4ポイント

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「しっかりと歩く」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。

期日 12月1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
参加費 一律 500円
【注】 飲み物、帽子、敷物をお持ち下さい。次回は2019年2月2日(土)に開催します。偶数月開催

第136回 ミニウォーク「ふれあい」“奥渋谷から文化村へ”

期日 12月1日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集合 代々木深町小公園 (メトロ千代田線 代々木公園駅 出口3 3分)
コース 代々木深町小公園～代々木八幡宮～ラトビア大使館～ヨルダン大使館～ニュージーランド大使館～
モンゴル大使館～鍋島松濤公園～シェ松尾レストラン～戸栗美術館～都知事公館～文化村
解散 文化村 (JR・東急田園都市線・東横線・京王井の頭線
メトロ銀座線・半蔵門線・副都心線 渋谷駅 5分)
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。

明治は遠くなりけり ⑥上野(最終回)

期日 12月2日(日) 集合時間 9時 距離 12km, 16km 《自由歩行》
集合 上野公園・上野動物園前交番広場 (JR上野駅 公園口 5分)
コース (12kコース)
上野公園～東京国立博物館本館・表慶館～旧京成博物館動物園駅～黒田記念館～
東京藝術大学赤煉瓦1号館～東京大学野球場～求道会館～東京大学正門～安田講堂～龍岡門～
本郷3丁目(分岐)～昌平橋～神田公園(12kゴール)
ゴール受付 11時～12時30分まで(アンカー到着まで)
(16kコース)
上野公園～(12kコースとの分岐までは同様)～本郷3丁目(分岐)～元町公園(CP)～
聖橋～ニコライ堂～学士会館～神田公園(16kゴール)
チェックポイント受付 10時30分～12時(アンカー到着まで)
ゴール受付 11時～14時まで(アンカー到着まで)
ゴール 神田公園 (JR・メトロ銀座線 神田駅 7分)
参加費 都協会員 200円 他協会員 500円 一般 500円
備考 本シリーズ用パスポートをお持ちください。
※ 最終回に参加できなかった方で、4回以上参加された方は、
12月24日(昼食楽しみ歩いてGO)もしくは12月29日(山手線一周)でも完歩認定します。



第27回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 12月15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～数寄屋橋公園～コリドー通り～豊岩稲荷神社～並木通り～
宝童稲荷神社～幸稲荷神社～伏見稲荷神社～警察博物館～佃大橋～西河岸通り～勝どき橋～
はとば公園～築地本願寺
解散 築地本願寺(メトロ日比谷線 築地駅 2分、都営大江戸線 築地市場駅 8分) 12時30分頃
参加費 一律 500円
【注】 例会途中での昼食時間はありません。

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。

今月号は、十二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十一月に開催する行事としていきます。)

第27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16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～弁天通り～五日市街道～吉祥寺通り～成蹊東門通り～月見小路～
吉祥寺北コミュニティセンター～青葉公園～山桜通り～成蹊通り～むらさき橋～風の散歩道～
山本有三記念館～萬助橋～井の頭公園西園(昼食)～小鳥の森～第二公園～弁天道表参道～
井の頭公園御殿山
解散 井の頭公園御殿山 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 8分) 13時30分頃
参加費 一律 500円

第197回 ウィークデーウォーク 「早慶の門(II)」外苑西通りを歩いて

期日 12月19日(水) 集合時間 10時 距離 13km
集合 鶴巻南公園 (メトロ東西線 早稲田駅 1番出口 3分)
コース 鶴巻南公園～早稲田大正門～夏目坂～抜弁天～東京医科大～富久さくら公園～富久西～千駄ヶ谷駅～
新国立競技場(建設中)～キラリ通り～青山霊園～筈(カガイ)公園(昼食)～有栖川宮記念公園～
二の橋～オーストラリア大使館～三井倶楽部～綱坂～慶応大正面～赤羽橋～区立芝公園
解散 区立芝公園 (都営三田線 芝公園駅 3分) 14時30分頃
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

昼食楽しみ歩いてGO! ⑩ やっば・アキバ

期日 12月24日(月・振休) 集合時間 9時 距離 10km
集合 大塚台公園 (JR・都電 大塚駅 3分)
コース 大塚台公園～護国寺～教育の森公園～神田明神～秋葉原UDX前
解散 秋葉原UDX前 (JR・つくばエクスプレス・メトロ日比谷線 秋葉原駅 3分) 12時頃
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円
備考 本シリーズ用パスポートをお持ちください。

【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!

【加盟団体行事】

調布市ウォークリング協会 03-5497-0286

調布市境ウォーク(北回り) 25km
期日 11月10日(土) 9時
集合 京王線飛田給駅
解散 京王線仙川駅 16時頃
調布市境ウォーク(南回り) 15km
期日 11月11日(日) 9時
集合 京王線飛田給駅
解散 京王線仙川駅 14時頃
カラコロンウォーク 10km
期日 11月25日(日) 9時
集合 京王線調布駅
解散 京王線調布駅 13時頃

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040

紅葉ウォーク
期日 11月10日(土) 9時
集合 神田明神境内 (JR御茶ノ水駅 聖橋口 5分)
解散 和田倉親水公園(最寄駅 大手町駅) 10km 12時頃

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557

MCWA設立20周年記念ウォーク
期日 11月25日(日) 9時30分
集合 むさしの市民公園 (JR中央線 三鷹駅 北口からバス 武蔵野市役所前下車 1分)
解散 都立武蔵野中央公園 10km 14時頃 (バスでJR三鷹駅、吉祥寺駅行き)

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

明治神宮から外苑へ
期日 11月25日(日) 9時
集合 1次:新浦安駅前広場 (JR京葉線)
2次:JR代々木駅西口改札口前 10時15分
解散 神宮外苑 絵画館前 10km 13時頃