

【5月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、4月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第141回 ミニウォーク 「ふれあい」

期日 5月4日(土・祝日) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 JR品川駅 港南口階段下広場 (JR品川駅・京浜急行品川駅 港南口 3分)
 解散 目黒不動尊内広場 (東急目黒線 不動前駅 8分) 12時頃

NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク

あの感動をもう一度 ～みんなで歩いて5つの輪を描こう～ ③黒色コース 1周12kmの周回コース
 期日 5月6日(月・振替休日) 集合時間 9時 距離 12、24、36km <<自由歩行>>
 開催場所 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)
 ゴール受付 15時まで(最後の1周は13時でスタートをストップします)

一般財団法人・あんしん財団主催 「小江戸の風情満喫! 佐原ウォーク」

期日 5月11日(土) 集合時間 10時30分～45分 距離 5km <<自由歩行>>
 集合 佐原公園 (JR成田線 佐原駅)
 解散 佐原駅 (JR成田線 佐原駅) ゴール受付時間 14時まで
 このウォークはIVV対象外です。申込みは4月19日に締め切りました。

NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク 新・江戸城登城ウォーク④ 会津藩

期日 5月12日(日) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 本芝公園 (JR田町駅 西口 7分)
 解散 日比谷公園 (都営三田線 日比谷駅 3分、JR有楽町駅 10分) 12時30分頃
 【注】 例会途中での昼食時間はありません。

第202回ウィークデーウォーク 若葉ウォーク

期日 5月15日(水) 集合時間 10時 距離 10km
 集合 飛鳥山公園 噴水前広場 (JR京浜東北線 王子駅 中央口 3分)
 解散 浮間公園 (JR埼京線 浮間舟渡駅 3分) 13時頃
 【注】 例会途中での昼食時間はありません。

第32回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 5月18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 都立青山公園 (メトロ銀座線・半蔵門線、都営大江戸線 青山一丁目駅 3分) 13時30分頃

第32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 5月19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 殿ヶ谷戸公園 (JR中央線 国分寺駅 5分) 14時頃

NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク(リレーウォーク) 第17回玉川上水ウォーク

期日 5月19日(日) 詳細は本号2頁をご覧ください。主催:武蔵野市ウォーキング協会

NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク(リレーウォーク)

浦安市軽スポーツ協会20周年記念 生涯スポーツ健康都市ウォーク
 期日 5月25日(土) 詳細は4月号3頁をご覧ください。主催:浦安市軽スポーツ協会 協力:浦安ウォーキングクラブ

平成30年度 NPO東京都ウォーキング協会 事業報告会、平成30年度 報告会ウォーク

期日 5月26日(日) 詳細は本号1頁をご覧ください。

NPO東京都ウォーキング協会は、ウォークを通じて東京2020大会を盛り上げていきます。

加盟団体行事は、3頁に掲載しました。

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

2019年5月1日発行
 第390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 5

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

平成30年度 NPO東京都ウォーキング協会 事業報告会

期日 5月26日(日) 14時～16時
 会場 北区赤羽会館 一階講堂 (北区赤羽南1-13-1 TEL 03-3901-8121)
 (JR赤羽駅 南口 5分)
 議題 1. 2018年度(平成30年度) 表彰式
 2. 2018年度(平成30年度) 事業報告
 3. 2019年度 事業計画
 4. その他

平成30年度 報告会ウォーク

期日 5月26日(日) 集合時間 9時 距離 11km
 集合 田端台公園 (JR田端駅 南口 3分)
 コース 田端台公園～中里貝塚～タイムカプセル平成ロード～あらかわ遊園～飛鳥山公園～王子神社～
 名主の滝～清水坂公園(昼食)～赤羽公園～赤羽会館(報告会会場)
 解散 赤羽会館(報告会会場) (JR赤羽駅 南口 5分) 13時30分頃
 参加費 都協会員 無料 他協会員 300円 一般 500円
 ※ ウォークのゴール後、北区赤羽会館講堂(赤羽公園の道路を挟んで西側)で開催する事業報告会
 会場に入ります。

第17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 6月1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)
 解散 代々木公園内 12時頃
 参加費 一律 500円
 【注】・飲み物、帽子、敷物をお持ちください。 次回は8月3日(土)に開催します。(偶数月開催)
 ・集合場所を4月開催時から、代々木公園大噴水前から代々木公園原宿門前に変更しましたので、
 ご注意ください。

NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク
 新・江戸城登城ウォーク⑤ 彦根藩

期日 6月23日(日) 集合時間 9時 距離 11km
 集合 新宿中央公園 (都営大江戸線 都庁前駅 3分、JR・京王線・小田急線 新宿駅 10分)
 コース 新宿中央公園～明治神宮(下屋敷)～北参道～榎田原～みなみもと町公園～紀之国坂～
 ホテルニューオータニ(中屋敷)～清水谷公園～弁慶橋～平河町～憲政記念館(上屋敷)～
 国会前洋式庭園～桜田門～祝田橋～日比谷公園
 解散 日比谷公園 (都営三田線 日比谷駅 3分、JR有楽町駅 10分) 12時30分頃
 参加費 都協会員 200円 他協会員 500円 一般 500円
 (備考) 本シリーズ用のパスポートをお持ちください。
 【注】 例会途中での昼食時間はありません。

今月号は、五月追記分および六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五月に開催する行事を掲載しています)

NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク(リレーウォーク)
第17回玉川上水ウォーク 主催：武蔵野市ウォーキング協会(080-9523-0557)
 期日 5月19日(日) 集合時間 8時30分 距離 5、15、26km《自由歩行》
 集合 昭栄公園(京王井の頭線 富士見ヶ丘駅 南口 8分)
 コース 昭栄公園～浅間橋～井の頭公園(一次解散)～小金井公園前～小平中央公園(二次解散)～小川橋～玉川上水駅前～金毘羅橋～天王橋～拝島駅前(ゴール)
 解散 一次解散(5km) 井の頭公園(JR・京王井の頭線吉祥寺駅) 10時30分まで
 二次解散(15km) 小平中央公園(西武国分寺線鷹の台駅) 13時20分まで
 ゴール(26km) 拝島駅前(JR青梅五日市線・西武拝島線拝島駅) 15時45分まで
 参加費 都協会員 200円 他協会員 300円 一般 500円
 備考 本シリーズ用のパスポートを新たに発行します。(無料)

第142回 ミニウォーク「ふれあい」 “幸せ薬師と中る稲荷”
 期日 6月1日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 新宿中央公園(都営大江戸線 都庁前駅 3分、JR・京王線・小田急線 新宿駅 10分)
 コース 新宿中央公園～成子天神社～しあわせ薬師如来(長光寺)～皆中稲荷神社～淀橋教会(見学)～東京グローブ座～西戸山公園～高田馬場駅
 解散 高田馬場駅(JR・西武新宿線・メトロ東西線 高田馬場駅) 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。

三宅島火山遊歩道&小島のさえずりウォーク(伊豆諸島マーチングリーグ)
 旅行日程 6月7日(金)～9日(日) 2泊3日(内船内1泊) **特記以外の内容は4月号をご覧ください。**
 旅行代金 おとな 27,900円 こども 19,900円
 旅行代金には、往復船舶代(大型客船2等席)、民宿1泊2食、2日目朝休憩・朝食代、2日目・3日目昼食弁当、ふるさとの湯入浴料、アカコッコ館入館料、保険料等が含まれます。
 募集人員 50名(最少催行人員20名)
 申込・問合せ 東海汽船お客様センター 03-5472-9999(9:30～20:00:毎日)
 参加費(乗船当日支払) 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円
 ※ このウォーク旅行の詳細は、東海汽船株式会社発行のパンフレットをご覧ください。

NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク(リレーウォーク)
創立記念ウォーク 主催：千代田ウォーキング協会
 期日 6月8日(土)
 備考 本シリーズ用のパスポートをお持ちください。
 【注】 このウォークの行事内容は、6月号に掲載いたします。

昼食楽しみ歩いてGO! ㊟ 「初夏の風を感じながら運河沿いを歩く、立会川から品川へ」
 期日 6月9日(日) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 品川区立みなみ児童遊園(京浜急行線 立会川駅 5分)
 コース 品川区立みなみ児童遊園～しながわ花街道～かもめ橋～京浜運河緑道公園～大井ふ頭緑道公園～八潮橋～東品川海上公園～天王洲ふれあい橋～JR品川駅港南口
 解散 JR品川駅 港南口(JR品川駅) 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。

第33回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”
 期日 6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～有楽町駅～(メトロ有楽町線移動)～豊洲駅～東雲水辺公園～辰巳の森緑道公園(昼食)～辰巳の森海浜公園～潮見さざなみ公園
 解散 潮見さざなみ公園(JR京葉線 潮見駅 10分) 14時頃
 参加費 一律 500円
 【注】 飲物、昼食と敷物をお持ちください。

お知らせ 日比谷街角ウォーク・井の頭自然ウォークの集合時間は、7月および8月の開催に限り、猛暑対策の一環として、通常の10時から1時間早めて9時に変更させていただきます。集合時間をお間違えが無いようお願いいたします。

第33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 6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～みやした橋～牟礼の里公園→三鷹中央防災公園(昼食)→威徳院・新川天神社→三鷹消防署(AED体験)→農業公園
 解散 農業公園(JR三鷹駅、JR・京王井の頭線 吉祥寺駅へバスをご利用ください) 15時頃
 参加費 一律 500円

第203回 ウィークデーウォーク 「落合川と南沢湧水群をあるく」
 期日 6月19日(水) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 東口中央公園(西武池袋線 東久留米駅 東口 3分)
 コース 東口中央公園～浄牧院～神山大橋～野草園～美鳥橋～竹林公園～老松橋～南沢水辺公園～南沢氷川神社～南沢緑地(湧水群)～落合川水生公園～多聞寺～美鳥橋～西口中央公園
 解散 西口中央公園(西武池袋線 東久留米駅 5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
 【注】 1 夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください。
 2 例会途中での昼食時間はありません。

～水無月を歩く～ <ぶらり～下町散策> 企画：女性委員会第68回
 期日 6月30日(日) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 両国公園(JR総武線 両国駅 東口 8分)
 コース 両国公園～横網町公園～蔵前橋～なまこ壁～柳橋～浅草見附跡～柳北公園～鳥越神社～佐竹商店街～竹町公園～秋葉神社～下谷神社～上野駅(ジュエリーブリッジ)
 解散 JR上野駅ジュエリーブリッジ(JR上野駅 東上野口 3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
 【注】 例会途中での昼食時間はありません。

【お知らせ】NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク(リレーウォーク)について
 3月号にてリレーウォークの実施をお知らせしましたが、実施例会がまとまりましたのでお知らせいたします。リレーウォーク専用のパスポートを発行いたします。(完歩条件は全例会完歩です)
 ■5月19日(日) 第17回玉川上水ウォーク 武蔵野市ウォーキング協会(詳細は本号2頁掲載)
 ■5月25日(土) 生涯スポーツ健康都市ウォーク 浦安ウォーキングクラブ(詳細は4月号掲載)
 ■6月8日(土) 創立記念ウォーク 千代田ウォーキング協会(実施日本号2頁掲載)
 ■12月8日(日) 多摩川の四季～冬～ 調布市ウォークリング協会
 ■12月29日(日) 山手線一周ウォーク 東京都ウォーキング協会
 ■2020年3月8日(日) 東京春一番・多摩川十里 東京都ウォーキング協会

報告 (公財)大阪コミュニティ財団様から、前年度に引き続き助成事業助成金を受贈いたしました。

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】 (5月開催行事)

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
東京ベイウォーク(芝浦、築地、月島)
 期日 5月5日(日・祝日)
 集合 1次 新浦安駅前広場(JR京葉線) 9時
 2次 JR浜松町駅南口改札前 10時15分(途中 築地地区自由散策後ゴールへ)
 解散 メトロ 月島駅 10km 14時頃

調布市ウォークリング協会 03-5497-0286
城址巡り
 期日 5月12日(日) アップダウン多く健脚向
 集合 京王線高幡不動駅 9時
 解散 JR南武線南多摩駅 15km 15時頃

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
若葉ウォーク
 期日 5月11日(土)
 集合 神田明神(JRお茶ノ水駅聖橋口5分) 9時
 解散 明治神宮(JR原宿駅) 10km 12時頃

調布市民スポーツまつり
 期日 5月26日(日) 調布市体育協会主催
 開催場所 味の素スタジアム(京王線飛田給駅7分)
 10時集合、14時まで受付
 自由歩行 10～15kmの予定
 ゴール後、他のイベントにも参加できます。