

【4月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、3月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第16回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 4月6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

第140回 ミニウォーク 「ふれあい」 “砧のさくら”

期日 4月6日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 はなみずき広場 (東急田園都市線・大井町線 二子玉川駅 3分)
 解散 砧ファミリーパーク (東急田園都市線 用賀駅 20分) 12時頃

一般財団法人・あんしん財団主催 「レインボーブリッジを歩いて渡ろう！」

期日 4月13日(土) 集合時間 10時 距離 5km <自由歩行>
 集合 竹芝ふ頭中央広場 (JR浜松町駅 北口 10分)
 解散 シンボルプロムナード公園 (ゆりかもめ 台場駅 5分) ゴール受付 14時まで
 このウォークはI.V.V.対象外です。申込みは3月27日で締め切りました。

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③ 薩摩藩

期日 4月14日(日) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 聖跡公園 (京浜急行 新馬場駅 北口 5分)
 解散 日比谷公園 (都営三田線 日比谷駅 3分、JR有楽町線 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201回ウィークデーウォーク 「羽村チューリップと塩船ツツジで春を満喫」

期日 4月17日(水) 集合時間 10時 距離 13km
 集合 羽村駅西口駅前 (JR青梅線 羽村駅 1分)
 解散 霞丘陵南公園 (JR青梅線 河辺駅 塩船観音寺からバスで約20分) 14時頃

ゴールドリボンウォーキング 2019

<注記：受付時間等が変更になりました>

期日 4月20日(土) 受付時間 10時から開始 距離 5km、3km <自由歩行>
 開催場所 お台場・シンボルプロムナード セントラル広場 (ゆりかもめ 台場駅 5分) ゴール受付 14時まで
 このウォークはI.V.V.対象外です。事前申込締切 4月5日(金)まで、当日申込参加はできます。

第31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 高田馬場駅 (JR山手線・西武新宿線・メトロ東西線 高田馬場駅) 14時頃

第31回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して” <注記：4月に限り27日に変更になりました。>

期日 4月27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、メトロ日比谷線 A14出口 5分)
 解散 木場公園ふれあい広場 (メトロ東西線 木場駅 6分) 14時頃

平成さよなら 多摩川ウォーク 2019

期日 4月29日(祝日・月) 距離 30km・20km・10km <自由歩行>
 開催場所 多摩川 兵庫島公園 (東急田園都市線・大井町線 二子玉川駅 西口 10分)
 受付時間 (30km) 8時45分～9時 (20km・10km) 9時～9時30分
 ゴール受付 (30km・20km) 12時～15時まで (10km) 13時まで
 事前申込締切 4月19日(金)まで(消印有効)、当日申込参加はできます。

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「レッツウオーク東京」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(平成31年)
 4月1日発行 第389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/

レッツウオーク東京 4

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 電話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。

(予告) 三宅島火山遊歩道&小鳥のさえずりウォーク
 (伊豆諸島マーチングリーグ)

主管：NPO東京都ウォーキング協会 旅行企画実施：東海汽船株式会社
 伊豆諸島マーチングリーグに、今度は三宅島が登場します!!
 島の景勝地をめぐりながら、楽しくウォーキングしましょう。
 伊豆諸島最大の淡水湖である大路池の湖畔を一周できる歩道では、鳥の声を聴きながらウォーキング!
 旅行日程 6月7日(金)～9日(日) 2泊3日(内船内1泊)
 行程 1日目(6/7) 21:00 竹芝棧橋集合 22:30 発～～(大型客船 2等席・船中泊)～～
 2日目(6/8) 三宅島 5:00 着＝路線バスで各宿へ＝朝休憩(仮眠・朝食)
 9:00 阿古漁港船客待合所集合～富賀神社～栗辺・薄木～新澤池～新鼻新山～
 アカコッコ館(弁当昼食・見学)～大路池一周～一周道路を戻る～ふるさとの湯(入浴)～
 徒歩で各宿へ 19:00頃夕食 泊(約13km)
 3日目(6/9) 阿古漁港船客待合所～メガネ岩～今崎海岸～火山体験遊歩道～人形岩～鉄砲場…各宿へ＝
 出港地(約4km) 出港地 13:35 発～～(大型客船 2等席)～～19:45 竹芝棧橋着
 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。
 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)
 募集人員 50名(最少催行人員20名)
 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。

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)
 コース 品川駅港南口階段下広場～桜田通り～旧正田邸跡(ねむの木の家) 散策～ベラルーシ大使館～インドネシア大使館～池田山公園～タイ大使館～目黒駅～大円寺(石仏)～蟠龍寺～目黒不動尊
 解散 目黒不動尊内広場 (東急目黒線 不動前) 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。

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

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》
 集合場所 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)
 コース 日比谷公園～神田橋～九段下～市ヶ谷～赤坂見附～山王下～日比谷公園
 1周12kmの周回コースです。最大3周までで周回数に応じてI.V.V認定いたします。
 最後の一周は13時でスタートをストップします。
 ゴール受付 15時まで
 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。(無料)

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」

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 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 5分)
 コース A佐原公園～東薫酒造～忠敬橋～開運橋～忠敬橋～八坂神社(山車会館)～佐原町並み交流館・三菱館(昼食)
 B佐原町並み交流館・三菱館～伊能忠敬旧宅～伊能忠敬記念館～与倉屋土蔵～大鳥居～佐原駅
 【注】A・B区間はそれぞれ自由歩行ですが、「佐原町並み交流館」で一度再集合・昼食時間といたします。
 解散 佐原駅 (JR成田線 佐原駅) ゴール受付時間 14時まで
 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、下記まで郵送またはFAXしてください。
 〒160-8535 新宿区信濃町34 JR信濃ビル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
 FAX 03-5362-2067 締切日(FAX・郵送とも) 4月19日(金)
 (定員200名、当選者(代表者)へは、別途、ご案内をいたします。)

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)
 コース 本芝公園～慶応義塾中(下屋敷)～金杉橋南～大門～浜松町駅～汐留駅前(中屋敷)～外堀通り(西新橋)～内幸町～和田倉噴水公園(上屋敷)～内堀通り～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。(無料)
 【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)
 コース 飛鳥山公園～石神井川～東板橋公園～御成橋～姥ヶ橋延命地藏尊～赤羽自然観察公園～赤羽緑道公園～さくら並木公園～浮間橋～浮間つり堀公園～浮間公園
 解散 浮間公園 (JR埼京線 浮間舟渡駅 3分) 13時頃
 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。

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。

今月号は、五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四月に開催する行事を掲載しています)

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)
 コース 日比谷公園健康運動広場・幸門～日比谷通り～増上寺～東京タワー～外苑東通り～檜町公園(昼食)～国立新美術館～都立青山公園
 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
 参加費 一律 500円

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)
 コース 井の頭公園野外ステージ前～万助橋→JR三鷹駅～(電車移動)～JR東小金井駅～栗山通り～武蔵野公園(昼食)～野川～小金井神社～貫井神社～新次郎池～殿ヶ谷戸公園
 解散 殿ヶ谷戸公園 (JR中央線 国分寺駅 5分) 14時頃
 参加費 一律 500円

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

期日 5月19日(日)
 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)
 【注】 このウォークの行事内容は、5月号に掲載いたします。

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)

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

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
 期日 5月25日(土) 受付開始9時 スタート9時30分 距離 10km《自由歩行》
 集合 浦安市運動公園総合体育館前 (JR京葉線 舞浜駅 10分)
 コース 運動公園～東京ディズニーランド外周～舞浜公園から大三角公園～運動公園
 ゴール 浦安市運動公園(岡本太郎作)躍動の門 最終受付 12時30分まで
 参加費 事前申込 100円(締切5月24日まで、当日支払) 当日受付 200円
 事前申込は 浦安市教育委員会市民スポーツ課(電話: 047-712-6819)へ直接お願いします。
 備考 本シリーズ用のパスポートをお持ちください。(無料)

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】 (4月開催行事)

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

ぐるり23区(渋谷区)

期日 4月7日(日)
 集合 1次: 新浦安駅前広場(JR京葉線) 9時
 2次: JR渋谷駅 ハチ公像前広場 10時20分
 解散 JR原宿駅 10km 14時頃

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557

上野の森周辺を歩く

期日 4月21日(日)
 集合 上野公園内小松宮広場 9時
 (JR上野駅公園口 4分)
 解散 JR上野駅中央口 10km 12時30分頃

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

平成ラストウォーク

期日 4月21日(日)
 集合 京王線調布駅中央口交番横 8時30分
 距離及びコース
 ①12km 調布駅～京王多摩川駅～是政橋～多摩川原橋～京王多摩川駅
 ②20km 調布駅～京王多摩川駅～是政橋～多摩水道橋～京王多摩川駅
 ③31km 調布駅～京王多摩川駅～是政橋～多摩水道橋～是政橋～多摩川原駅～京王多摩川駅
 備考: 調布駅～多摩川まで団体歩行、多摩川から自由歩行
 解散 16時頃