

【6月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、5月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第17回 ウォーキング教室・基本4ポイント

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

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)
 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

三宅島火山遊歩道&小島のさえざりウォーク 「伊豆諸島マーチングリーグ」

期日 6月7日(金)～9日(日)
 集合 (7日) 21時:竹芝桟橋 (JR浜松町駅 北口 10分)
 解散 (9日) 19時45分:竹芝桟橋 (到着後解散)

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

期日 6月8日(土) 詳細は本号2頁をご覧ください。 主催:千代田ウォーキング協会

昼食楽しみ歩いてGO!② 「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)
 解散 JR品川駅 港南口 (JR品川駅) 12時頃

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有楽町線 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 解散 潮見さざなみ公園 (JR京葉線 潮見駅 10分) 14時頃

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)
 解散 農業公園 (JR三鷹駅、JR吉祥寺駅へはバスをご利用ください) 15時頃

第203回ウィークデーウォーク 「落合川と南沢湧水群をあそぶ」

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)
 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

【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。

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)
 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。

～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)
 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

【注】 例会途中での昼食時間はありません。

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6月1日発行

第391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 6

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

海の日記念ウォーク 2019

期日 7月15日(月・祝日) 集合時間 9時 距離 11km <<自由歩行>>

集合 豊洲公園 (メトロ有楽町線 豊洲駅 7番出口 7分)

コース 豊洲公園～豊洲運河テラス～富士見橋～有明2丁目～武蔵野大学～夢の大橋～
 ガンダム像～自由の女神像～お台場海浜公園～レインボーブリッジ～
 汐彩橋～JR田町駅東口階段下

ゴール JR田町駅東口階段下 ゴール受付:11時～12時30分まで
 (JR山手線・京浜東北線 田町駅 1分)

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。

第18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 8月3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10月5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。

ウォーキング指導者資格取得講習会 (第10回)

毎回好評をいただいている「ウォーキング指導者資格取得講習」を本年も開催いたします。
 ウォーキング指導者を目指す方々に、実践にすぐ役立つ方法と実践指導を加えた内容になっております。
 また、指導力のレベルアップを考えている皆様にも役立つ内容です。
 なお、講習修了者には認定証を授与いたします。

日時 8月4日(日) 9時30分～16時(座学、実技別途)

場所 未定(参加を申し込まれた方に、後日連絡いたします。)

受講料 15,000円(資料代、会場費ほか)

受講資格 各協会会員、加盟団体・TWA役員、その他ウォーキング指導者を目指す方々どなたでも
 (先着 20名)

申込締切 7月16日(火)

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） 集合時間 9時 距離 10km (Tel. 03-3268-1040)
 集合 神田明神（JR御茶ノ水駅聖橋口5分）
 コース 神田明神～皇居～和田倉噴水公園
 解散 和田倉噴水公園（JR東京駅、メトロ大手町駅） 12時頃
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円
 備考 本シリーズ用のパスポートをご持参ください。

第143回 ミニウォーク「ふれあい」 “踏みしめて”
 期日 7月6日（土） 集合時間 10時 距離 5km
 集合 五間堀公園（都営新宿線・大江戸線 森下駅 A5出口 2分）
 コース 五間堀公園～弥勒寺～榛稲荷神社～慰霊堂～復興記念館～榎寺～蔵前神社～ 楯取稲荷神社～
 浅草天文台跡～御蔵前公園～第六天榊神社～浅草橋公園
 解散 浅草橋公園（JR総武線・都営浅草線 浅草橋駅 3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204回 ウィークデーウォーク 運河の街・芝浦と海を知るウォーク
 期日 7月17日（水） 集合時間 9時 距離 10km
 集合 本芝公園（JR田町駅 西口 5分、都営三田線・浅草線 三田駅 A4出口 5分）
 コース 本芝公園～新芝運河緑地～百代橋～新芝南運河～芝浦西運河～高浜西運河～
 芝浦運河～港栄橋～港南三丁目遊び場～高浜運河～御橋橋～
 東京海洋大学（雲鷹丸前・マリンサイエンスミュージアム・鯨ギャラリー）
 解散 東京海洋大学（JR品川駅 港南口（東口）10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。

第34回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”
 期日 7月20日（土） 集合時間 9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～イタリア街～竹芝ふ頭～埠頭公園（阿迦手観屋夢之助記念公園）～
 芝浦中央公園～品川駅港南口前
 解散 JR品川駅港南口（JR・京浜急行 品川駅） 12時頃
 参加費 一律 500円
【注】 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。

【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！

今月号は、六月追記分および七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六月に開催する行事を掲載しています）

第34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 7月21日（日） 集合時間 9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→玉川上水～三鷹駅前～玉川上水～梶野橋～梶野通り～梶野公園
 解散 梶野公園（JR中央線 東小金井駅 3分） 12時頃
 参加費 一律 500円
【注】 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。

ウォーキングのマナーについて（2018年6月号の再掲載・一部追記）

昨今、街ゆく一般の方のウォーカーへ向けられる視線は、さらに高まっています。
 そこで、ウォーカーの皆さんには、原点に戻ってウォーキングのマナーを改めて認識して頂こうと思い、
 5ヶ条を書いてみました。

ウォーキングマナー5ヶ条

- ・やあ！おはよう 明るい挨拶さわやかに
- ・信号で あわてずあせらず待つ余裕
- ・ひろがるな 参加者だけの道じゃない
 （当協会では建物側を歩行し、車道側は常に空けておくようお願いしています）
- ・自分のごみ自分の責任持ち帰り
- ・歩かせていただく土地に感謝して
 改めて解説をするまでもありませんね。
 当協会としても、特に団体歩行における現状に対する誘導方法について、安全かつ効率の良い誘導方法を
 模索しております。皆さんからもご意見を頂けたらと思っています。

【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・5月号でリレーウォークの実施計画をお知らせしましたが、実施例会は次の通りです。
 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（実施済）
- 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（実施済）
- 6月8日（土） 創立記念ウォーク 千代田ウォーキング協会（内容は本号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。

【加盟団体行事】（6月開催行事）

調布市ウォークリング協会 03-5497-0286
多摩川の四季～夏～
 期日 6月9日（日）
 集合 京王線調布駅中央口交番前 8時30分
 解散 京王多摩川駅（最終14時）
 調布駅より多摩川土手までは団体歩行、
 以降は自由歩行 12km、20km

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557
高輪歴史散策
 期日 6月16日（日）
 集合 高輪公園（JR品川駅高輪口10分）9時30分
 解散 JR品川駅 10km 12時30分頃

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
隅田川の橋（越中島公園～隅田川テラス～吾妻橋）
 期日 6月16日（日）
 集合 1次 新浦安駅前広場（JR京葉線） 9時
 2次 JR京葉線越中島駅改札前 9時30分
 解散 浅草寺 裏門 10km 13時30分