

【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19回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 10月5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146回 ミニウォーク「ふれあい」品川宿②

期日 10月5日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 大井公園 (京浜急行線 鮫洲駅 2分)
 解散 北浜公園 (京浜急行線 新馬場駅 5分) 12時頃

甲州夢街道ウォーク 2019

期日 10月6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
 集合 相模湖公民館 (JR中央本線 相模湖駅 1分) 距離 10km <自由歩行>
 解散 県立相模湖公園(ふれあい広場) (JR中央本線 相模湖駅 10分) ゴール受付 12時30分～14時まで

一般財団法人 あんしん財団主催 「谷根千ウォーク」

期日 10月13日(日) 受付時間 10時 距離 6km <自由歩行>
 集合 田端台公園 (JR山手線・京浜東北線 田端駅 南口 5分)
 ゴール 上野恩賜公園噴水広場 (JR上野駅 公園口 5分) ゴール受付 14時頃まで
 このウォークは、事前申込みのみで9月30日(月)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

あの感動をもう一度 ～みんなで歩いて5つの輪を描こう～ ④緑色コース

期日 10月14日(月・祝日) 集合時間 9時 距離 13km、26km <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 14時まで

第207回 ウィークデーウォーク 大仏巡礼① “日本第2の大きさの鹿野大仏を見に行こう”

期日 10月16日(水) 集合時間 10時 距離 10km
 集合 秋川駅 北口駅前広場 (JR五日市線 秋川駅 1分)
 解散 武蔵増戸駅前広場 (JR五日市線 武蔵増戸駅 1分) 14時頃

2019 ラング・ウォーク in 文の京(ふみのみやこ) “みんなで一緒に歩こう”

期日 10月19日(土) 集合時間 9時～ 出発 10時～ 距離 5km、10km、自由散策コース
 開催場所 文京シビックセンター地下2階 区民ひろば (都営大江戸線・三田線 春日駅 シビックセンター連絡口 5分)

第37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20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 神戸町児童遊園 (西武新宿線 井萩駅 3分) 14時頃

第37回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 10月26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 飛鳥山公園 (JR京浜東北線 王子駅、都電荒川線 飛鳥山駅 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

競技会場めぐり① (ヘリテジゾーン) ～東京2020オリンピック施設を巡ります～

期日 10月27日(日) 集合時間 9時 距離 13km
 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 代々木競技場(NHKホール前) (JR原宿駅 10分、JR渋谷駅 15分) 14時30分頃

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10月1日発行
 第395号
 NPO 東京都ウォーキング協会
 発行人 西井 淳
 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
 TEL03-3295-6262
 FAX03-3295-6263
 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・神奈川の競技会場めぐり① 日産スタジアムコース

～TOKYO2020大会の競技会場を巡ります～

2020年8月には、東京2020オリンピック・パラリンピック大会を迎えます。今回、東京2020大会で
 予定されている競技会場をめぐるとウォーク(全6回)を創設しました。ウォークにより競技会場をめぐり、来た
 る東京2020大会を盛り上げていきたいと思えます。
 本シリーズの完歩条件は5回以上参加となります。奮ってご参加をください。

期日 11月9日(土) 集合時間 9時30分 距離 12km《自由歩行》
 集合 新横浜駅前公園 (JR・横浜地下鉄 新横浜駅) 5分
 コース 新横浜駅前公園～大倉山公園～横浜アリーナ～日産スタジアム～新横浜駅前公園
 解散 新横浜駅前公園 (JR・横浜地下鉄 新横浜駅) 5分 13時頃
 参加費 都協会員 300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新たに発行いたします。(無料)

～秋風の爽やかな東京を歩いて学ぼう 大腸がん検診の大切さ～

T o k y o 健康ウォーク 2019

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、江東区、(公社)東京都医師会、(公社)東京都歯科医師会、(公社)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17日(日) 距離 12km、6km 《自由歩行》
 集合場所 木場公園イベント広場 (メトロ東西線 木場駅 1番出口 10分)
 受付 12km 9時30分～(出発式10時15分～) スタート 10時30分～
 6km 10時45分～(出発式11時15分～) スタート 11時30分～
 コース 12km 木場公園イベント広場～大門通り～南開橋～しおかぜ橋～豊洲駅～豊洲ぐるり公園～春海橋～
 朝潮大橋～相生橋～越中島公園～門前仲町駅～清澄庭園～(中村学園)中村中学校・高等学校
 6km 木場公園イベント広場～大門通り～洲崎橋跡地～洲崎神社～古石場川親水公園～牡丹町公園～
 門前仲町駅～清澄庭園～(中村学園)中村中学校・高等学校
 ゴール (中村学園)中村中学校・高等学校 (メトロ半蔵門線・都営大江戸線 清澄白河駅 5分) ゴール受付 14時頃まで

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、参加費の返金はいたしませんの
 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>
 Tokyo健康ウォーク2019エントリー事務局(スポーツエントリー内)で申込みを受け付けします。
 ②電話による申込み 0570-039-846(平日 10時～17時30分)
 ガイダンスの後に【1】を押してください。
 問合せ先 事務局 0120-711-951(平日 10時～17時30分) (申込受付は出来ません)

第147回 ミニウォーク「ふれあい」 “往く秋”

期日 11月2日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 菅公園 (JR南武線・京王相模原線 稲田堤駅 10分)
 コース 菅公園～指月橋～小沢城址～読売ジャイアンツ球場～寿福寺～川崎市農業技術支援センター～菅さくら公園～東京ベルディ～多摩自然遊歩道～読売ランド前駅裏
 解散 読売ランド前駅裏 (小田急小田原線 読売ランド前駅 3分) 12時頃
 参加費 一律 500円

「いざ鎌倉へ！ 紅葉ウォーク」 【このウォークはIVV対象外です】

主催 一般財団法人・あんしん財団 主管 NPO東京都ウォーキング協会
 スタート前にウォーキングインストラクター櫻井麻美氏(ミスインターナショナル・世界大会4位)による歩き方教室があります。
 期日 11月3日(日・祝日) 受付時間 9時30分～10時 距離 8km《自由歩行》
 集合 藤沢市立奥田公園 (JR東海道線・小田急線 藤沢駅南口 7分)
 コース 奥田公園～川名～手広～湘南モノレール～梶原口～大仏坂～高德院(鎌倉大仏)～長谷寺(長谷観音)～江ノ島電鉄～由比ヶ浜～鎌倉海浜公園
 解散 鎌倉海浜公園(由比ヶ浜地区) (江ノ島電鉄 和田塚駅 7分、JR鎌倉駅 15分) ゴール受付 14時まで
 参加費 無料
 申込方法 例会にて配布のパンフレットに記入して、下記までFAX又は郵送してください。
 〒160-0016 新宿区信濃町34番地 JR信濃町ビル5階 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・郵送共 10月21日 「定員：200名、当選者(代表者名)へは別途ご案内いたします。」

NPO東京ウォーキング協会55周年記念

あの感動をもう一度 ～みんなで歩いて5つの輪を描こう～ ⑤赤色コース

期日 11月4日(月・祝日) 集合時間 9時 距離 12km・24km《自由歩行》
 集合 浜町公園 (都営新宿線 浜町駅 5分)
 コース 浜町公園～芭蕉記念館～萬年橋～清澄公園～隅田川大橋～箱崎ジャンクション下～湊橋～亀島橋～桜川公園～築地3丁目交差点～銀座2丁目交差点～警察博物館～日本橋～COREDO室町～神田駅北口交差点～大和橋～一橋高校～清洲橋通り～浜町公園
 解散 浜町公園 (都営新宿線 浜町駅 5分) ゴール受付 14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ご持参ください
 一周12kmの周回コースです。最大2周で、周回に応じてIVVを認定します。
 最後の一周は11時30分でスタートをストップします。

秋の公園ウォーキング2019

主催 公益財団法人東京都公園協会 主管 NPO東京都ウォーキング協会
 期日 11月9日(土) 集合時間 10時 距離 11km
 集合 都立青山公園北地区 (都営大江戸線・メトロ半蔵門線・銀座線 青山一丁目駅3番出口 2分)
 コース 青山公園北地区～国立競技場(建設中)近辺～東宮御所近辺～迎賓館近辺(迎賓館有料エリアには入りません)～皇居外苑～日比谷公園(抽選会・昼食)～芝公園
 解散 芝公園 (都営三田線 御成門駅 2分) ゴール受付 14時まで
 参加費 一律 500円(参加費は当日お支払いください)
 募集人員 事前申込定員 70名(事前申込締切 10月11日(金) 定員になり次第締切ます。)
 申込方法 ①往復はがき 〒100-0012 東京都千代田区日比谷1-5 緑と水の市民カレッジ3F (公財)東京都公園協会 南部ブロック担当 井上様 宛
 代表者名(フリガナ)・代表者住所・人数・代表者TEL・FAX番号を記入してください。
 ②FAX 03-3504-5300 (公財)東京都公園協会 南部ブロック担当 井上様 宛

第38回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 11月16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～芝給水公園～狸穴(マリア)公園～麻布十番大通り～暗闇坂～狸坂～筈(ツガイ)公園～有栖川宮記念公園
 解散 有栖川宮記念公園 (メトロ日比谷線 広尾駅 5分) 13時30分頃
 参加費 一律 500円

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

第208回ウィークデーウォーク 治水と環境—川辺の風景「善福寺川」

～神田川合流点から源流を訪ねる～

期日 11月20日(水) 集合時間 10時 距離 12km
 集合 和田公園 (メトロ丸の内線 中野富士見町駅 8分)
 コース 和田公園～善福寺川～環七通り～大聖堂入口(交)～本村橋～方南通り～大宮八幡宮～善福寺川(和田堀公園)～善福寺川緑地(児童交通公園・昼食)～天王橋～神通橋～荻窪橋(環八通り)～井荻橋～荻窪中～美濃山橋～善福寺公園(下池)
 ゴール 善福寺公園 (JR中央線 西荻窪駅 15分、※バスもあります) 14時30分頃
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

11.22 いい夫婦の日記念ウォーク2019 企画:女性委員会(69)

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 後援 東京都
 期日 11月23日(土・祝日) 集合時間 9時 距離 12km《自由歩行》
 開催場所 新宿中央公園 水の広場
 (都営大江戸線 都庁前駅 3分、JR線・京王線・小田急線・都営新宿線 新宿駅 10分)
 コース 新宿中央公園～新宿御苑前～四谷駅～外堀公園～東京大神宮～善国寺～白銀公園～赤城神社～都立戸山公園～抜弁天～成子天神社～新宿中央公園
 ゴール 新宿中央公園 水の広場 ゴール受付 11時～13時30分まで
 (都営大江戸線 都庁前駅 3分、JR線・京王線・小田急線・都営新宿線 新宿駅 10分)
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円
 協賛企業 株式会社レナウン 旭酒造株式会社 味の素株式会社 タオルはまかせたろ.com
 (順不同) 鳴海製陶株式会社 日本手袋工業組合 公益社団法人日本ボーリング場協会 ミズノ株式会社 株式会社アズ

第38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24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 (京王線・JR中央線吉祥寺駅南口 5分)
 コース 井の頭公園ステージ前～三鷹駅～(電車移動)～東小金井駅～栗山公園～はげの道～小金井神社～野川沿い～平代坂～共立診療所横の公園
 解散 共立診療所横の公園 (JR中央線 武蔵小金井駅 5分) 13時30分頃
 参加費 一律 500円

【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！

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】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040

史跡巡りウォーク
 期日 10月5日(土)
 集合 神田明神本殿前 9時
 (JR中央線 御茶ノ水駅聖橋4分)
 解散 JR飯田橋駅 10km 12時頃

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

多摩川の四季ウォーク ～秋～ (一部自由歩行)
 期日 10月20日(日)
 集合 調布駅中央口交番前(京王線) 8時30分
 解散 京王多摩川駅前(京王相模原線) 12km・20km 14時頃

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

江戸・東京「静」と「動」
 (水道歴史館・後樂園・東京大神宮・大手町 他)
 期日 10月20日(日)
 集合 1次 新浦安駅前広場 (JR京葉線) 9時
 2次 JR御茶ノ水駅聖橋口前広場 10時
 解散 JR御茶ノ水駅 10km 14時30分頃