

【 1 1 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)
 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

一般財団法人 あんしん財団主催 「いざ鎌倉へ! 紅葉ウォーク」スタート前にインストラクター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)
 ゴール 鎌倉海浜公園 (由比ヶ浜地区) (江の島電鉄 和田塚駅 7分、JR鎌倉駅 15分) ゴール受付14時まで
 このウォークは、事前申込みのみで10月21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~ 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>
 開催場所 浜町公園 (都営新宿線 浜町駅 5分) ゴール受付14時まで

東京・神奈川の競技会場めぐり① 日産スタジアムコース

期日 11月9日(土) 集合時間 9時30分 距離 12km <自由歩行> 解散 13時頃
 開催場所 新横浜駅前公園 (JR・横浜地下鉄 新横浜駅 5分)

秋の公園ウォーキング 2019

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)
 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
 このウォークは、事前申込みのみで10月11日(金)に締め切りました。

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有楽町線 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 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

Tokyo 健康ウォーク 2019 事前申込みのみ。定員2000名

期日 11月17日(日) 距離 12km、6km 《自由歩行》
 集合 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~(スタート10時30分~)、(6km) 10時45分~(スタート11時30分~)
 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

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」

期日 11月20日(水) 集合時間 10時 距離 12km
 集合 和田公園 (メトロ丸ノ内線 中野富士見町駅 8分)
 解散 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

11.22 いい夫婦の日記念ウォーク 2019 企画：女性委員会(69)

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) ゴール受付 11時~13時30分まで

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 (京王井の頭線・JR中央線 吉祥寺駅 南口 5分)
 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

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11月1日発行
 第396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 11

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

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)

「2019年の歩き納めウォーク・年末の一日 今年一年の総決算」

第57回 山手線一周ウォーク

期日 2019年12月29日(日) 《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 明治神宮北参道入口 受付・スタート 9時~10時
 (最寄駅JR代々木駅西口5分)

20キロコースの集合場所が変更になりました。

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 代々木~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
 備考 リレーウォーク用のパスポートをご持参ください。

事前申込方法・免責事項は、下記によります。 事前申込締切 12月13日(金) 必着

謹賀新年 品川ぐるぐるウォーク 2020

1年間健康で元気に歩きたい!! 歩いていただきたい!! 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、六本木に続く第10弾として、五反田駅そばの五反田ふれあい水辺広場を起点に、東京十社のひとつであり、都内最大の富士塚?の品川富士のある『品川神社』を回る周回コースです。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 2020年1月1日(水・祝日) 距離 (1周)10km~(最大3周)30km
 開催場所 五反田ふれあい水辺広場 (JR五反田駅 東口 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 五反田ふれあい水辺広場に、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 ①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・免責事項は、下記によります。 事前申込締切 12月25日(水) 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」と明記のうえ、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やらない不測の事態(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

第20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7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2月1日(土)に開催します。(偶数月開催)
・集合場所を、代々木公園大噴水前から変更いたしましたのでご注意ください。

第148回 ミニウォーク「ふれあい」“150年の再生と改造”

期 日 12月7日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集 合 飯倉公園(都営大江戸線 赤羽橋駅 中之橋口 5分)
コース 飯倉公園～アフガニスタン大使館～日本経緯度原点～ロシア連邦大使館～オルバン教会～
六本木仙石山～日本国憲法草案の地～俳優座劇場～檜町公園～乃木神社～旧乃木邸
解 散 旧乃木邸(メトロ千代田線 乃木坂駅 5分) 12時迄
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) 多摩川の四季～冬～

主 催：調布市ウォークリング協会
期 日 12月8日(日) 集合時間 8時30分 距離 12km・20km 【自由歩行】
集 合 調布駅中央口交番前(京王線)
コース (12km) 調布駅～京王多摩川駅～多摩川土手～是政橋～多摩川原橋～京王多摩川駅
(20km) 調布駅～京王多摩川駅～多摩川土手～是政橋～多摩川水道橋～京王多摩川駅
ゴール 京王多摩川駅(京王相模原線) 14時迄
参加費 一律 300円
備 考 リレーウォーク用パスポートをご持参ください

第39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15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 吉祥寺駅南口 5分)
コース 井の頭公園野外ステージ前～井の頭自然文化園(分園)～井の頭公園御殿山～
井の頭自然文化園(本園)
解 散 井の頭自然文化園(本園)(JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺公園口駅 15分) 12時頃
参加費 一律 500円

第208回 ウィークデーウォーク 大仏巡礼②

岩淵大観音・谷津大観音と空中浮遊する池袋大仏を見に行こう

期 日 12月18日(水) 集合時間 10時 距離 11km
開催場所 赤羽公園(JR赤羽駅 南改札 南口 5分)
コース 赤羽公園～正光寺(岩淵大観音)～清水坂公園～十条富士神社～谷津大観音～北谷端公園～
仙行寺(池袋大仏)～南池袋公園
ゴール 南池袋公園(JR池袋駅 5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。

今月号は、十二月および一月元旦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十一月に開催する行事を掲載しています。)

第39回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 12月21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～桜田門～皇居外苑～和田倉橋～行幸通り～東京駅～西銀座～
鉄砲洲児童公園～隅田川テラス～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 築地市場前駅 10分) 12時30分頃
参加費 一律 500円
【注】 例会途中の昼食時間はありません。

東京・神奈川の競技会場めぐり② 台場コース

～TOKYO 2020大会の競技会場を巡ります～

期 日 12月22日(日) 集合時間 9時30分 距離 13km 【自由歩行】
集 合 旧芝離宮恩賜庭園児童公園 (JR浜松町駅 北口 5分)
コース 旧芝離宮恩賜庭園児童公園～選手村～有明テニスの森公園～夢の大橋～お台場海浜公園～
レインボーブリッジ～田町駅前
解 散 田町駅前(JR田町駅) 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お持ちください。お持ちでない方には新たに発行いたします。(無料)

【予告】 第17回 御府内八十八ヶ所霊場めぐり

毎年恒例の行事として1月から実施していますが、2020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。

(お知らせ) あの感動をもう一度～みんなで歩いて5つの輪を描こう～の完歩記念品の交換について
11月4日の最終日の他、11月23日“いい夫婦の日記念ウォーク”と12月22日“東京・神奈川の競技会場めぐり②”の両会場にても記念品の交換を行います。完歩パスポートをご持参ください。

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】 (11月開催行事)

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040

紅葉ウォーク

期 日 11月9日(土)
集 合 神田明神(JR御茶ノ水駅 聖橋口) 9時
解 散 和田倉親水公園 10km 12時頃

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

下町商店街散策

(巣鴨地藏通り・霧降銀座・駒込銀座各商店街他)

期 日 11月9日(土)
集 合 1次 新浦安駅前広場(JR京葉線) 9時
2次 JR巣鴨駅北口出口前広場 10時20分
解 散 JR駒込駅 10km 14時30分頃

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557

紅葉のよこやま道を歩く

期 日 11月17日(日)
集 合 若葉台公園
(京王相模原線 若葉台駅) 9時30分
解 散 小田急線 唐木田駅 10km 14時頃

調布市ウォークリング協会 03-5497-0286

11月の協会主催行事はありません。