

【2月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、12・1月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第21回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 2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150回 ミニウォーク 「ふれあい」 “水道道路に沿って”

期日 2月1日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 笹塚一丁目児童遊園 (京王線 笹塚駅 南口 3分)
 解散 初台駅 (京王線)
 【備考】 解散場所が変更になりました。(変更前:カシオ公開緑地) 12時頃

昼食楽しみ歩いてGO!② “なんだかんだ叫んだって”

期日 2月2日(日) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 四谷見附公園 (JR、メトロ丸ノ内線 四ツ谷駅 赤坂口 5分)
 解散 神田公園 (JR、メトロ銀座線 神田駅 5分) 12時頃
 【注】 本シリーズ用のパスポートをご持参ください。

東京・神奈川の競技会場めぐり④ “味の素スタジアムコース” ～TOKYO2020大会の競技会場を巡ります～

期日 2月9日(日) 集合時間 9時30分 距離 12km 《自由歩行》
 集合 上布田公園 (京王線 調布駅 東口 10分)
 解散 上布田公園 (京王線 調布駅 東口 10分) ゴール受付 13時まで
 【注】 本シリーズ用のパスポートをご持参ください。

NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク 競技会場めぐり② “東京ベイエリアコース”

～東京2020オリンピック施設を巡ります～
 期日 2月11日(火・祝日) 集合時間 9時 距離 11km
 集合 区立豊洲公園 (メトロ有楽町線 豊洲駅 7番出口、ゆりかもめ 豊洲駅 5分)
 解散 葛西臨海公園駅前広場 (JR葛西臨海公園駅 1分) 14時頃

第41回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 2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 日比谷駅 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 解散 西馬込駅 (都営浅草線 西馬込駅) 14時頃

第41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 2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 南口 5分)
 ゴール 梶野公園 (JR中央線 東小金井駅 8分) 14時頃

第211回 ウィークデーウォーク “モンチッチとキャプテン翼のふるさとを歩く”

期日 2月19日(水) 集合時間 10時 距離 10km
 集合 新小岩公園 (JR新小岩駅 北口 5分)
 解散 四ツ木駅区民サービスコーナー (京成押上線 四ツ木駅 2分) 12時30分頃
 【注】 例会途中での昼食時間はありません。

早春ウォーク “梅花の香りを求めて・・・” 女性委員会(70)

期日 2月23日(日) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 恵比寿公園 (JR恵比寿駅 西口 5分)
 解散 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町線 10分、メトロ日比谷駅 5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大会を応援しています。

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

2020年2月1日発行
 第399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
 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 2

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【再掲】 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28回 東京春一番・多摩川十里

主催: NPO東京都ウォーキング協会
 期日: **3月8日(日)** 【備考】リレーウォーク用のパスポートをご持参ください。
 各コースの距離、集合場所と時間:
 ①40kmコース(十里コース) 恵比寿公園 (JR山手線 恵比寿駅西口 5分) 8時
 ②32kmコース(八里コース) 二子玉川西地区ふれあい広場 **〈集合場所が変わりました〉**
 (東急田園都市線 二子玉川駅 10分) 8時30分
 ③20kmコース(五里コース) 調布市役所前庭 (京王線 調布駅 広場口 5分) 9時30分
 歩行形態: 自由歩行(参加者がご自分のペースで歩いてください)
 ゴール: パルテノン多摩 (京王相模原線・小田急多摩線 多摩センター駅 5分)
 ゴール受付 13時~16時まで
 参加費: (事前申込) 都協会員1,000円、他協会員・一般 1,200円、中学生以下 500円
 (当日申込) 一律 1,500円 中学生以下 800円 参加賞が無くなり次第締め切ります。
 ※ 2020年3月の小・中学校卒業生は無料です。(証明書等をご持参ください) <事前申込です>
 卒業生には、完歩記念写真を撮影しプレゼントいたします。 **卒業生事前申込締切: 2月14日(金) 必着**
【注】 事前参加申込方法 事前申込締切: 2月25日(火) 必着
 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**行名「春一番」**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、**距離(40km、32km、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、当日は受付に申込領収書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および主催者の責めによらない不測の事態(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。

第12回 神田川さくらウォーク

主催: 神田川さくらウォーク実行委員会 共催: NPO東京都ウォーキング協会、武蔵野市ウォーキング協会
 後援: 武蔵野市教育委員会
 期日: **3月29日(日)** 受付時間 8時15分~8時45分
 距離: 10km、17km、28km 《自由歩行》
 集合: 井の頭自然文化園前・御殿山広場 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 8分)
 コース: 井の頭公園~久我山駅~高井戸駅~塚山公園~神泉橋(10kmゴール)~
 中野富士見町駅~山手通り~青梅街道~神田上水公園(17kmゴール)~
 小滝橋~せせらぎの里~高戸橋~江戸川公園~飯田橋ハローワーク前~お茶ノ水橋~万世橋~
 和泉橋歩道橋~浅草橋~柳橋(28kmゴール)
 ゴール: 10km: 神泉橋 (京王井の頭線 永福町駅 5分) ゴール受付 11時~12時まで
 17km: 神田上水公園 (JR中央総武線・都営大江戸線 東中野駅 5分) ゴール受付 11時~13時30分まで
 28km: 柳橋 (JR総武線・都営浅草線 浅草橋駅 5分) ゴール受付 13時~16時まで
 参加費: 都協会員・武蔵野協会員 200円 他協会員 300円 一般 500円

マラソンランナーを応援するウォーク 2020

期日 3月1日(日) 集合時間 9時30分 距離 13km 《自由歩行》
 集合 清澄公園時計塔前広場 (都営大江戸線 清澄白河駅 A1出口 7分)
 (注) 当日は道路横断規制のため、必ずA1出口から公園に来てください。
 コース 清澄公園～清澄通り～蔵前通り～江戸通り～清杉通り～清洲橋通り～新大橋通り～永代通り～
 中央通り～晴海通り～日比谷通り～本芝公園
 解散 本芝公園 (JR田町駅、都営三田線・浅草線 三田駅 5分) ゴール受付: 12時～14時まで
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

第151回 ミニウォーク「ふれあい」 “表参道裏通り”

期日 3月7日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 神宮通公園 (メトロ副都心線・千代田線 明治神宮前駅 出口7番 8分)
 コース 神宮通公園～隠田神社～大山史前学研究所～徳富蘆花住居跡～妙円寺～ネッコ坂～東郷神社～
 飯尾家の里墓～水無橋
 解散 水無橋 (JR原宿駅 5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。

東京・神奈川の競技会場めぐり⑤ 江ノ島コース

～TOKYO2020大会の競技会場を巡ります～

期日 3月14日(土) 集合時間 9時30分 距離 12km 《自由歩行》
 集合 西浜公園 (小田急線 片瀬江ノ島駅 5分)
 コース 西浜公園～江の島～江の島ヨットハーバー～オリンピック記念公園～クラゲ広場
 解散 クラゲ広場 (小田急線 片瀬江ノ島駅 7分) 13時頃
 参加費 都協会員 300円 他協会員・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42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 3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 公園口 5分)
 コース 井の頭公園野外ステージ前～三鷹駅～堀合児童公園～堀合遊歩道～グリーンパーク遊歩道～
 武蔵野中央公園(昼食)～武蔵関公園～東伏見駅
 解散 武蔵関公園 (西武新宿線 東伏見駅 10分) 14時30分頃
 参加費 一律 500円

第212回 ウィークデーウォーク 大仏巡礼③

～黄金の観音像を見に行こう～

期日 3月18日(水) 集合時間 10時 距離 10km
 集合 駒込公園 (JR駒込駅 北口 3分)
 コース 駒込公園～吉祥寺(吉祥寺大仏)～浄心寺(布袋尊)～光源寺(駒込大観音)～
 全生庵(谷中観音)～天王寺(天王寺大仏)～円通寺(円通寺大観音)
 解散 円通寺 境内 (都電荒川線 三ノ輪橋駅 3分、JR・メトロ南千住駅 7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。

【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！

ご報告 (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、三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二月に開催する行事を掲載しています)

第42回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 3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～外務省前～虎ノ門～山王下～氷川神社～榎町公園(昼食)～都道413～
 南青山7～東4交差点～金王八幡宮
 解散 金王八幡宮 (JR・メトロ・東急・京王 渋谷駅 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 競技会場めぐり③ “東京ベイゾーン”

～東京2020オリンピック施設を巡ります～

期日 3月28日(土) 集合時間 9時 距離 11km
 集合 月島第二児童公園 (都営大江戸線 勝どき駅 新島橋方面A4a出口 1分)
 コース 月島第二児童公園～オリンピック選手村～豊洲大橋～市場前駅～豊洲一丁目公園～
 有明アリーナー(バレーボール)～有明体操競技場(体操)～有明BMXコース(自転車競技)～
 有明テニスの森(テニス)～お台場シーリア(昼食)～お台場海浜公園(トライアスロン)～
 潮風公園(ビーチバレー)～青海アーバンスポーツ(スポーツクライミング)～
 シンボルプロムナード公園セントラル広場
 解散 シンボルプロムナード公園セントラル広場 (ゆりかもめ 台場駅 5分) 13時30分頃
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

ご協力ありがとうございました

台風15号、19号の災害支援金として皆様よりいただいた募金は、「読売光と愛の事業団」を通じ災害支援金として54,393円寄付をいたしました。
 皆様のご協力に感謝するとともに被災された方々の一日も早い復興を希望いたします。

「年間完歩規定の改定について」

年間完歩規定につきまして、申請された方の従来の25回以上参加に加え、2020年より50回以上参加された場合はベストウォーカーとして、60回以上はスーパーウォーカーとして、70回以上はマスターウォーカーとして、表彰いたします。
 対象者は報告会にて報告・表彰するとともに、希望者にお名前入りの記念品を有償で授与いたします。
 (50回以上はメダル、60回以上は盾、70回以上はトロフィーの予定) なお、申請は2020年の年間完歩申請と同時に実施する予定です。

「例会参加費の改定について」

大変遺憾であります。昨今の経済事情により、4月以降実施の例会から参加費の改定を行います。
 都会員: 100円→200円、 他協会員: 300円→400円、 一般: 500円は据え置き
 なお、日比谷街角ウォーク、井の頭自然ウォーク、ミニウォーク、ウォーキング教室などは変更ありません。
 引き続き、「健康で楽しいウォーキング」を実施してまいりますのでご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【加盟団体行事】

調布市ウォーキング協会

03-5497-0286

多摩川の四季 ～春～

期日 2月16日(日)
 集合 調布駅交番前 (京王線調布駅) 8時30分
 解散 京王多摩川駅 12km、20km
 多摩川までは団体歩行、以降は自由歩行 最終は14時頃

千代田ウォーキング協会

03-3268-1040

梅見ウォーク

期日 2月22日(土)
 集合 神田明神境内 9時
 (JRお茶ノ水駅 聖橋口 5分)
 解散 亀戸天神社 (JR総武線 亀戸駅 10分)
 10km 12時頃

浦安ウォーキングクラブ

090-2140-4776

梅林散策

期日 2月22日(土)
 集合 1次: 新浦安駅前広場 (JR京葉線) 9時
 2次: JR総武線 市川駅北口 9時50分
 解散 JR総武線 市川駅 10km 14時頃