

【7月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、6月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

【3/18延期分】 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 7月1日(水) 集合時間 9時 距離 10km <<自由歩行>>に変更
 集合 駒込公園 (JR駒込駅 北口 3分)
 解散 円通寺 境内 (都電 三ノ輪橋駅 4分、メトロ三ノ輪駅 5分、JR南千住駅 10分) ゴール受付12時まで

第155回 ミニウォーク「ふれあい」 “5Kmで5区”
 期日 7月4日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 向原公園 (メトロ有楽町線・副都心線、西武有楽町線 小竹向原駅 出口4 8分)
 解散 百観音公園 (西武新宿線 沼袋駅 5分) 12時頃

【5/3延期分】 「新シリーズ」街道の江戸六地藏① “品川寺”
 期日 7月5日(日) 集合時間 9時 距離 14km <<自由歩行>>
 集合 堀留児童公園 (メトロ日比谷線・都営浅草線 人形町駅 A5出口 7分)
 解散 鮫洲公園 (京急 青物横丁駅 7分) ゴール受付13時まで
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)本シリーズの完歩条件は4回以上参加となります奮って参加ください。

【4/4延期分】 第152回 ミニウォーク「ふれあい」 “江戸を訪ねて”
 期日 7月11日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 十思公園 (メトロ日比谷線 小伝馬町駅 北千住方面出口 3分)
 解散 夜半亭・福德神社 (メトロ半蔵門線・銀座線 三越前駅 5分) 12時頃

木陰親水公園を歩く
 期日 7月12日(日) 集合時間 9時 距離 10km <<自由歩行>>に変更
 集合 船堀スポーツ公園 (都営新宿線 船堀駅南口 8分)
 解散 新小岩駅南口前 (JR総武線 新小岩駅 1分) ゴール受付12時まで

第216回 ウィークデーウォーク “足立区の緑道を歩く”
 期日 7月15日(水) 集合時間 9時 距離 10km <<自由歩行>>に変更
 集合 東綾瀬公園・ハト広場 (JR・メトロ 綾瀬駅 東口 2分)
 解散 六ツ木都住バス停 (JR 亀有駅行、JR・メトロ千代田線 綾瀬駅行、つくばエクスプレス八潮駅行 バス便あり) ゴール受付12時まで

第46回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”
 期日 7月18日(土) 集合時間 9時 距離 10km <<自由歩行>>に変更
 集合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町線 日比谷口 10分、メトロ線日比谷駅 A14出口 5分)
 解散 外濠公園・九段北四丁目側 (JR・都営・メトロ線 市ヶ谷駅 1分) ゴール受付12時まで

第46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19日(日) 集合時間 9時 距離 10km <<自由歩行>>に変更
 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 山中公園 (京王井の頭線 高井戸駅 3分) ゴール受付12時30分まで
【注】 例会途中での昼食時間はありません。

昼食楽しみ歩いてGO!!④ “タマにはカワでも上って水(ミ)ませんか??”
 期日 7月23日(木・祝) 集合時間 9時 距離 10km <<自由歩行>>に変更
 集合 つくだ公園 (京王井の頭線 高井戸駅 5分)
 解散 二字橋 (京王線 幡ヶ谷駅 3分) ゴール受付12時まで
備考 本シリーズ用のパスポートをお持ちください。

【3/21延期分】 第42回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”
 期日 7月25日(土) 集合時間 9時 距離 10km <<自由歩行>>に変更
 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 金王八幡宮 (JR・メトロ・東急・京王線 渋谷駅 5分) ゴール受付12時30分まで
【注】 例会途中での昼食時間はありません。

【3/15延期分】 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 7月26日(日) 集合時間 9時 距離 10km <<自由歩行>>に変更
 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 武蔵関公園 (西武新宿線 東伏見駅 10分) ゴール受付12時まで

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

2020年7月1日発行
 第404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/

レッツウオーク東京 7

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【緊急告示】

NPO 東京都ウォーキング協会会長 西井 淳

6月から当協会の例会・行事を再開いたしました。
 例会等参加時のご留意事項と、55周年記念パスポートの取扱いを以下のようにいたします。

■参加にあたってのお願い事項(受付時に配布する事前チェックシートを必ず確認ください)

1. 風邪の諸症状、37.5℃以上の発熱などが無いことを確認のうえご参加ください
2. マスク着用など感染症予防対策を講じたうえご参加ください。
3. 集合やウォーク実施時のソーシャルディスタンスの確保にご協力ください。
4. アルコール消毒など当協会準備する感染症対策にご協力ください。
5. 後日感染症が発生した場合、参加者名簿は濃厚接触者の名簿として活用いたします。

■東京都ウォーキング協会設立55周年記念パスポートの取扱い

1. 2020年6月、7月に実施する当協会の行事まで延長して認定する。
2. 8月末までにパスポートの提出いただく。(例会にて受付または郵送にて受付)
3. 10月に表彰・記念品送付を行う。(予定)

第24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
 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3日(土)に開催します。(偶数月開催)

第156回 ミニウォーク「ふれあい」 “石神井川を歩く”

期日 8月1日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 常盤台公園 (東武東上線 ときわ台駅 北口 5分)
 コース 常盤台公園～向屋敷橋(石神井川)～中根橋～新板橋(中山道国道)～板橋(旧中仙道)～御成橋～加賀公園～金沢橋～観音橋～紅葉橋～音無橋親水公園
 解散 音無橋親水公園 (JR京浜東北線・メトロ南北線 王子駅 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。

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。

今月号は、八月に開催される行事予定を掲載しました。

【5/20延期分】

第214回ウィークデーウォーク “変わり種地蔵・面白寺社巡り①”

期日 8月5日(水) 集合時間 9時 距離 10km
集合 日比谷公園健康運動広場 (JR線有楽町駅 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～真福寺～芝大門～讃岐小白稲荷神社～芝浦妙法稲荷神社～玉鳳寺～高輪仙洞仮御所～光福寺
解散 光福寺 (都営浅草線 高輪台駅 5分、JR・京急線 品川駅 10分) 12時30分頃
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円
【注】 例会途中での昼食時間はありません。

【5/2延期分】 第153回 ミニウォーク「ふれあい」 “魚河岸按針町から”

期日 8月8日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集合 日本橋観光案内所前 (メトロ銀座線・半蔵門線 三越前駅 B5出口 5分)
コース 日本橋観光案内所前～三浦按針遺跡～日本橋魚市場発祥の地～日本国道路元標～兜神社～銀行発祥の地～鎧の渡し跡～小網神社～其角住居跡～電灯供給発祥の地～地図御用所跡
解散 地図御用所跡 (メトロ東西線・日比谷線 茅場町駅 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5回 山の日記念ウォーク 「日光街道富士塚巡り」

期日 8月10日(月・祝日) 集合時間 9時 距離 10km
集合 東綾瀬公園 (JR常磐線・メトロ千代田線 綾瀬駅 東口 2分)
コース 東綾瀬公園～綾瀬稲荷神社(綾瀬富士)～西之宮稲荷神社(五反野富士)～大川町氷川神社(大川富士)～千住公園～千住神社(千住元宮富士)～大橋公園～素盞雄神社(南千住富士)～小野照崎神社(下谷坂本富士)
ゴール 小野照崎神社 (メトロ日比谷線 入谷駅 5分) 12時頃
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

第47回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 8月15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～西新橋交番前～新橋駅～日本テレビ大時計～汐先橋～竹芝ふ頭～日の出ふ頭～南浜橋～芝浦一丁目～芝浦公園
解散 芝浦公園 (JR日町駅、都営三田線・浅草線 三田駅 5分) 12時頃
参加費 一律 500円

お知らせ 7月および8月開催の、日比谷街角ウォーク・井の頭自然ウォーク・ウィークデーウォークの各行事の集合時間は、猛暑対策の一環として、通常の10時から1時間早めて9時に変更させていただきます。 集合時間をお間違えが無いようお願いいたします。

【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。

第47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 8月16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～三鷹台駅～宮下橋公園～富士見ヶ丘駅～高井戸駅～乙女橋～三井の森公園
解散 三井の森公園 (京王井の頭線 浜田山駅 8分) 12時30分頃
参加費 一律 500円
【注】 例会途中での昼食時間はありません。

第217回 ウィークデーウォーク “消えた川・水窪川をたどる”

期日 8月19日(水) 集合時間 9時 距離 7km
集合 江戸川公園 (メトロ有楽町線 江戸川橋駅 1a出口 2分)
コース 江戸川公園～鷺坂下～今宮神社～鳩山会館前～長屋門～護国寺前～豊島岡御陵前～吹上稲荷神社～大塚坂下公園～富士山広場～都電荒川線～日之出町公園～美久仁小路
解散 美久仁小路 (JR・メトロ・西武・東武線 池袋駅 5分) 12時頃
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

【4/25延期分】第43回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 8月29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～虎ノ門ヒルズ～アメリカ大使館～赤坂見附～迎賓館～みなみもと町公園～聖徳記念絵画館前～新国立競技場・東京体育館～国立能楽堂～新宿御苑千駄ヶ谷門
解散 新宿御苑千駄ヶ谷門 (JR千駄ヶ谷駅 5分) 12時30分頃
参加費 一律 500円
【注】 例会途中での昼食時間はありません。

【4/19延期分】第43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 8月30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～御殿山～玉川上水遊歩道～宮下橋～牟礼橋～人見街道～宮下橋公園・久我山中央緑地～久我山駅前～神田川遊歩道～富士見ヶ丘駅前～やなぎ橋～高井戸駅前
解散 高井戸駅前 (京王井の頭線 高井戸駅 1分) 12時頃
参加費 一律 500円

■ ■ うつさない、うつされない 新型コロナウイルス感染防止にご協力ください。 ■ ■
参加時にお渡しする「事前チェックシート」により、受付前にあらかじめチェックをお願いします。
ウォーキング参加者は必ずマスクを着用してください。
ウォーキング参加者はソーシャル・ディスタンスを必ず守ってください。
ウォーキング参加者は必ず体温を測定し、平常時の体温である事を確認して参加してください。
ウォーキング中のマスクの常時使用は熱中症の危険があります、
ソーシャル・ディスタンスを守り、周りに人がいないことを確認して 時々マスクを外してください。

【加盟団体行事】 (7月開催行事)

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286
7月例会は中止いたします。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
7月例会は中止いたします。

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557
7月例会は中止いたします。

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
7月例会は中止いたします。