

【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23回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 6月6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154回 ミニウォーク「ふれあい」 “横浜人気公園めぐり”

期日 6月6日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 横浜公園 (JR京浜東北・根岸線 関内駅南口 3分)
 解散 山手イタリア山庭園 (JR京浜東北・根岸線 石川町駅 5分) 12時頃

新役員企画運営ウォーク 6月の花めぐり ～バラと都電と～

期日 6月7日(日) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 東日暮里一丁目公園 (メトロ日比谷線 三ノ輪駅 2出口 3分)
 解散 滝野川公園 (メトロ南北線 西ヶ原駅 3分、JR京浜東北線 上中里駅 5分) 12時30分頃
 新役員のデビューウォークです。温かい目で見守ってください。
 例会途中での昼食時間はありません。

【3月7日延期分】 第151回 ミニウォーク「ふれあい」 “表参道裏通り”

期日 6月13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)
 解散 水無橋 (JR原宿駅 5分) 12時頃

街道の江戸六地藏③ “太宗寺”

期日 6月14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 玉川上水旧水路緑道・改正橋 (京王線 初台駅 1分) ゴール受付13時まで
 本シリーズ①②が延期となり、このウォークが実質①となるので、新パスポートを発行いたします。(無料)

第215回 ウィークデーウォーク “遊覧船が上る一川辺の風景「目黒川」 河口から上流端まで歩く”

期日 6月17日(水) 集合時間 9時 距離 11km
 集合 聖蹟公園 (京急本線 新馬場駅北口 5分 各駅のみ停車)
 解散 目黒天空庭園・オーパス夢広場 (東急田園都市線 池尻大橋駅 3分) 12時40分頃
 例会途中での昼食時間はありません。

第45回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 6月20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、メトロ日比谷線 A14出口 5分)
 解散 深川公園 (都営大江戸線・メトロ東西線 門前仲町駅 5分) 13時30分頃

第45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21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 深大寺 バス停 5分 (JR吉祥寺駅・三鷹駅、京王線 調布駅・つつじヶ丘駅へ連絡) 14時頃

昼食楽しみ歩いてGO!②⑤ “食の殿堂パートII ザ築地”

期日 6月27日(土) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 月島第一児童公園 (都営大江戸線・メトロ有楽町線 月島駅 出口10番 5分)
 解散 市場橋公園 (都営大江戸線 築地市場前駅 3分、メトロ日比谷線 築地駅 8分) 12時頃
 本シリーズ用パスポートをお持ちください。

【ご注意】6月に開催する行事の実施状況は、当協会のホームページまたは協会事務所のアンサーフォンでご確認ください。

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6月1日発行
 第403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/

レッツウオーク東京 6

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【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
 集合 駒込公園 (JR駒込駅 北口 3分)
 コース 駒込公園～吉祥寺大仏～光源寺・駒込大観音～全生庵・谷中観音～天王寺大仏～円通寺大観音
 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) 12時頃
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

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)
 コース 向原公園～3区区界①～能満寺～3区区界②～3区区界③～みずのとう公園～蓮華寺～
 百観音明治寺～百観音公園
 解散 百観音公園 (西武新宿線 沼袋駅 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、人と自然のふれあいを大切に、
 楽しいひとときを過ごしませんか。

【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》
 集合場所 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)
 コース 堀留児童公園～日本橋～新橋～札の辻～高輪大木戸跡～品川～旧東海道～品川宿～品川寺～
 鮫洲公園
 ゴール受付 鮫洲公園(京急 青物横丁駅 7分) ゴール受付13時まで
 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)
 本シリーズの完歩条件は4回以上参加となります。奮ってご参加ください。

【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)
 コース 十思公園～大安楽寺～葦屋十三郎の碑～堺町・葦屋町・芝居町跡～堀留児童公園～相森神社～
 馬込勘解由屋敷跡～寶田恵比壽神社～於竹大日如来井戸跡～夜半亭・福德神社
 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
 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。

■ 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。 ■
 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、必ずソーシャル・ディスタンスを守ってください。
 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。

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
集合 船堀スポーツ公園(都営新宿線 船堀駅南口 8分)
コース 船堀スポーツ公園～一之江境川親水公園緑道～一之江境川親水公園～小松川境川親水公園緑道～水天宮～東小松川公園・グリーンパレス～新小岩親水公園～JR新小岩南口前
解散 新小岩駅南口前 (JR総武線 新小岩駅 1分) 12時頃
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

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
集合 東綾瀬公園・ハト広場 (JR・メトロ 綾瀬駅 東口 2分)
コース 東綾瀬公園～八か村落し親水緑道～東和親水公園～葛西用水親水水路～大和田陸橋～葛西用水親水水路～郷土博物館(東淵江庭園)～神明・六木遊歩道(神明水の森公園・石の広場・風車広場・虹の広場)～六ツ木都営住宅
解散 六ツ木都住バス停 12時頃
(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)
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

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
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～国会前庭和式庭園～平河天満宮～半蔵門～千鳥ヶ淵公園～九段坂公園～日本橋川～小石川御門跡～小石川橋～飯田橋～牛込橋～外濠公園(九段北四丁目側)
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) 12時頃
参加費 一律 500円

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
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～中の橋～環八通り～山中公園
解散 山中公園 (京王井の頭線 高井戸駅 3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。

昼食楽しみ歩いてGO!! ㊤ “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
集合 つくだ公園 (京王井の頭線 高井戸駅 5分)
コース つくだ公園～中の橋交差点～玉川上水第二公園～玉川上水第三公園～玉川上水永泉寺緑地～甲州街道～玉川上水公園～甲州街道～玉川上水緑道～玉川上水第二緑道～玉川上水旧水路緑道～玉川上水旧水路大山緑道～玉川上水旧水路幡ヶ谷緑道～二字橋
解散 二字橋 (京王線 幡ヶ谷駅 3分) 12時頃
参加費 都協会員 200円 他協会員 400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。

お知らせ 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、7月および8月の開催は、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。

今月号は、七月に開催される行事予定を掲載しました。

【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
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～檜町公園～都道413号線～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) 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。

【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
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～武蔵関公園
解散 武蔵関公園 (西武新宿線 東伏見駅 10分) 12時頃
参加費 一律 500円

熱中症について (マスクを着用してのウォーキング、熱中症には十分気をつけてください)

熱中症は、応急処置の速さも大切ですが、やはり**予防が最も重要**です。予防のポイントは5つです。

- 1 気温・湿度のチェック**
熱中症は高温・多湿の環境に気をつけることが大切です。天気予報を気にかけて、服装などを決めると良いでしょう。
- 2 こまめな水分補給**
暑い時は、目に見えなくても多量の発汗により、水分を失っています。喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を補給することが必要です。特に運動や労働時は、注意が必要です。体を動かしている時は、15分～20分おきには休憩をとり、水分補給しましょう。
- 3 暑い中での無理な運動を避ける**
運動時は熱中症のリスクが高まります。ご自分の体調と相談をし、無理をしないことが大切です。
- 4 服装**
吸水性や速乾性に優れている通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。体を締め付けすぎないように気をつけ、熱を逃す工夫をしましょう。淡い色の方が暑さを吸収しにくいので、白などの色を選ぶようにして、帽子や日傘で日差しを遮るようにしましょう。
- 5 体調管理**
疲労や体調不良が、熱中症の発生リスクを高めます。寝不足や食生活が乱れないように、日頃から体調管理を怠らないようにすることが大切です。

【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。

【加盟団体行事】

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286
6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
6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
6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
6月例会は中止いたします。