

【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25回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 10月3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158回 ミニウォーク「ふれあい」 “小菅県”

期日 10月3日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 万葉公園 (東武スカイツリーライン 小菅駅 5分)
 解散 袋橋公園 (JR常磐線・メトロ千代田線 綾瀬駅 5分) 12時頃

【5/17延期分】 第44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11日(日) 受付締切時間 10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)
 ゴール 梶野公園 (JR中央線 東小金井駅 5分) ゴール受付時間 12時30分まで
【注】 例会途中での昼食時間はありません。

第49回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 10月17日(土) 受付締切時間 10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、メトロ日比谷線 A14出口 5分)
 ゴール 渋谷川遊歩道 (JR・東急・京王・メトロ 渋谷駅 5分) ゴール受付時間 12時30分まで
【注】 例会途中での昼食時間はありません。

第49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18日(日) 受付締切時間 10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)
 ゴール 烏山区民センター (京王線 千歳烏山駅 5分) ゴール受付時間 13時まで
【注】 例会途中での昼食時間はありません。

第219回 ウィークデーウォーク “マルい心ノ愛をウチに抱いて!!”

期日 10月21日(水) 受付締切時間 10時 距離 10km 《自由歩行》
 集合 成宗公園 (JR荻窪駅 東改札南口 15分)
 ゴール 新宿センタービル前広場 (JR新宿駅西口 10分) ゴール受付時間 12時30分まで
【注】 例会途中での昼食時間はありません。

夕映えのミニウォーク ①

期日 10月25日(日) 集合時間 16時 距離 5km
 集合 旧芝離宮恩賜庭園児童公園 (都営大江戸線・浅草線 大門駅 5分、JR浜松町駅 1分)
 解散 台場駅前 (ゆりかもめ線 台場駅 1分) 18時頃

2020 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31日(土) 距離 5km、10km、 《自由歩行》
 出発時間 9時、9時30分、10時、10時30分 の4回に分散しての出発です。
 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)
**【注】 コース及び参加者の出発時間等の詳細は、申し込み後主催者から追ってお送りいたします。
 ソーシャルディスタンスをキープ、指定された出発時間にご集合ください**

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。

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

2020年10月1日発行
 第407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

旧中川一周ウォーク

期日 11月1日(日) 集合時間 9時 距離 10km 《自由歩行》
 集合 都立大島小松川公園わんさか広場 (都営新宿線 東大島駅 大島口 3分)
 コース わんさか広場～さくら大橋～もみじ大橋～虹の大橋～逆井橋(逆井の渡し)～ふれあい橋～江東新橋～旧中川水辺公園～平井大橋～中井新橋～ゆりのき橋～中井新橋～平井橋～江東新橋～ふれあい橋～逆井橋(逆井の渡し)～虹の大橋～もみじ橋～さくら大橋～船堀橋～中川大橋～中川船番所～わんさか広場
 ゴール 都立大島小松川公園わんさか広場 (都営新宿線 東大島駅 大島口 3分) ゴール受付時間 12時30分まで
 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。

【4/15延期分】 第213回 ウィークデーウォーク

“歴史ウォーク 桜田門外の変(井伊を討て)”

期日 11月4日(水) 集合時間 10時 距離 10km 《自由歩行》
 集合 聖蹟公園 (京急 新番場駅 北口改札 5分)
 コース 聖蹟公園～土蔵相模跡(脱藩届に署名)～泉岳寺入口～高輪大木戸跡～札ノ辻～西郷・勝会見の地碑～都立芝公園～愛宕山(愛宕神社・桜田烈士の碑)～西幸門前～憲政記念館(彦根藩上屋敷跡)～桜田門
 ゴール 桜田門外 (メトロ有楽町線 桜田門駅 2分、メトロ丸の内線・千代田線・日比谷線 霞が関駅 5分) ゴール受付時間 12時30分まで
 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。

【再掲載】 例会参加の皆様へ：集合時間について協会からのお願い

新型コロナウイルス対策として、現在大半の行事を自由歩行で実施し、かつ受付後順次スタートにて実施させていただいております。
 しかしながら、順次スタートとしているため、回を追うごとに例会参加者の集合時間が早まり、8月時点の状況では、受付開始前に7割以上の参加者が参集され、密状態が発生しています。
 つきましては、密状態を避け、順次スタートをより有効な対策とするため、集合締切時間より30分前から集合締切時間までの間に分散してご参集していただければ幸いです。
 受付開始前の密にならないよう、ぜひ参加者のご協力よろしくお願ひ申し上げます。

【再掲載 お知らせ】 年間行事予定(後期)に掲載しました次の3行事は、中止となりました。
 10/4 甲州街道W、11/14 秋の都立公園ウォーク、11/15 TOKYO 健康ウォーク2020

第159回 ミニウォーク「ふれあい」 “晩秋の目黒天空庭園を訪ねる”

期 日 11月7日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集 合 東山児童遊園 (東急田園都市線 池尻大橋駅東口 4分 各駅停車のみ)
 コース 東山児童遊園～東山貝塚公園～氷川神社(目黒富士)～目黒天空庭園(入口)～オーバスブリッジ～
 目黒天空庭園(天空広場散策)～9階・クロスエアータワー～氷川橋～文化浴泉～東山街かど公園～
 東山公園～東山貝塚公園
 解 散 東山貝塚公園 (東急田園都市線 池尻大橋駅 4分) 12時頃
 参加費 一律 500円

秋を楽しむ公園ウォーク

期 日 11月14日(土) 集合時間 9時 距離 10km 《自由歩行》
 集 合 都立青山公園北地区 (メトロ銀座線・半蔵門線、都営大江戸線 青山一丁目駅 3番出口 3分)
 コース 都立青山公園北地区～檜町公園～六本木～オオクラ別館～虎ノ門～神谷町～芝公園～増上寺～
 芝東照宮～芝公園もみじ谷
 解 散 芝公園もみじ谷 (都営三田線 御成門駅 8分、都営大江戸線 赤羽橋駅 6分)
 ゴール受付時間 12時まで
 参加費 都会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

第220回 ウィークデーウォーク “拝啓、霜秋そうしゅうの候”

期 日 11月18日(水) 集合時間 10時 距離 10km 《自由歩行》
 集 合 平成つつじ公園
 (西武池袋線 練馬駅 北口 2分、都営大江戸線 練馬駅→地下連絡通路經由西武線練馬駅北口へ)
 コース 平成つつじ公園～高稲荷公園～早宮史跡公園～城北中央公園～平和公園～常盤台公園
 ゴール 常盤台公園 (東武東上線 ときわ台駅 5分) ゴール受付時間 12時30分まで
 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。

11.22 いい夫婦の日記念ウォーク2020 企画:女性委員会(71)

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22日(日) 集合時間 9時 距離 13km 《自由歩行》
 開催場所 聖徳記念絵画館前 (JR信濃町駅 5分)
 コース 聖徳記念絵画館前～国立競技場～乃木神社～氷川神社～山王日枝神社～千鳥ヶ淵～靖国神社～
 外堀公園～迎賓館～聖徳記念絵画館前
 ゴール 聖徳記念絵画館前 (JR信濃町駅 5分) ゴール受付時間 11時～13時30分まで
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円
 協賛企業 味の素株式会社 株式会社エトワール海渡 オーロラ株式会社
 (順不同) 株式会社栗原 株式会社ナイガイ 鳴海製陶株式会社
 マドラス株式会社 公益社団法人日本ボウリング場協会 計8社
【注】例会途中での昼食時間はありません。

■ ■ 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。
- ・ウォーキング参加者は受付時にアルコール消毒・検温にご協力ください。

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。

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50回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 11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～西新橋(交)～虎ノ門(交)～憲政記念館～平河町(交)～
 麹町一丁目(交)～一番町(交)～千鳥ヶ淵(交)～代官町通～
 北の丸公園(千鳥ヶ淵緑道さんぽ道)～武道館～田安門(交)早稲田通～飯田橋駅西口
 解 散 飯田橋駅西口前 (JR飯田橋駅西口) 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。

新シリーズ 夕映えのミニウォーク②

期 日 11月28日(土) 集合時間 16時 距離 5km
 集 合 行幸通り (JR東京駅 丸の内中央口 3分)
 コース 行幸通り～丸の内仲通り～日比谷公園～芝公園～東京タワー前～増上寺前～
 旧芝離宮恩賜庭園児童公園
 解 散 旧芝離宮恩賜庭園児童公園
 (都営浅草線・大江戸線 大門駅 5分、JR浜松町駅 1分) 18時頃
 参加費 一律 500円
**【注】本シリーズのパスポートをご持参ください。
 なお、初めて参加の方には、パスポートを新たに発行いたします。**

第50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29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中央線吉祥寺駅公園口 5分)
 コース 井の頭公園ステージ前～万助橋～むらさき橋通～いずみ通～法専寺前～三鷹通～第三小東入り口～
 仙川～水源の森～上連雀通北(交)～杵築大社～武蔵境駅南口(交)～観音院前～JRガード下～
 日本獣医大～アジア大通～くぬぎ橋通～仙川水辺公園～桜堤公園～仙川～上水南公園～梶野公園
 解 散 梶野公園 (JR中央線 東小金井駅 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。

【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】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040

歴史・史跡廻りウォーク
 期 日 10月10日(土)
 集 合 神田明神本殿前 9時
 (JR中央線 御茶ノ水駅聖橋口 5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 ～秋～
 期 日 10月18日(日) 12km、20km
 集 合 京王多摩川駅前(京王線) 9時
 多摩川土手まで自由歩行
 ゴール 京王多摩川駅 ゴール受付 14時まで

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

ぐるり23区(練馬)光が丘公園～ローズガーデン
 期 日 10月17日(土)
 集 合 1次 新浦安駅前広場(JR京葉線) 9時
 2次 成増駅 成増一丁目交差点方面改札口前
 (メトロ有楽町線 成増駅) 10時20分
 解 散 都営大江戸線光が丘駅 8km 12時30分頃

武蔵野市ウォーキング協会 080-9253-0557

10月の例会はありません