

【11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。

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)
 解散 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

【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 (京浜急行 新馬場駅 北口改札 5分 各駅停車のみ)
 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

【お詫び】10月号掲載の集合場所最寄駅名が誤っていました。上記のように訂正いたします。

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)
 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

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)
 ゴール 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

第220回 ウィークデーウォーク “拝啓、霜秋の候”

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)
 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

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 <<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)
 ゴール 飯田橋駅西口前 (JR飯田橋駅西口) ゴール受付時間 12時30分まで

11.22 いい夫婦の日記念ウォーク 2020

期日 11月22日(日) 集合時間 9時 距離 13km 企画:女性委員会(71)
 開催場所 聖徳記念絵画館前 (JR信濃町駅 5分) <<自由歩行>> ゴール受付時間 11時~13時30分まで

(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)
 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
 【注】本シリーズのパスポートをご持参ください。
 なお、初めての参加の方には、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 <<自由歩行>>に変更
 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)
 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

【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！

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11月1日発行
 第408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 11

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「2020年の歩き納めウォーク・年末の一日 今年の総決算」

第58回 山手線一周ウォーク

期日 12月29日(火) <<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
 (最寄駅: JR上野駅 公園口 5分)
 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)
 ゴール JR上野駅公園口先広場 ゴール受付時間 13時~16時締切 (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、中学生以下 500円
 ②当日申込 一律 1,500円、中学生以下 800円
 (参加賞がなくなり次第締め切ります。)

参加賞 ・参加記念品 ・記念バッジ
 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14日(月) 必着

謹賀新年 神田ぐるぐるウォーク 2021

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。奮ってご参加ください。皆様の参加をお待ちしています。

期日 2021年1月1日(金・祝) 距離 (1周) 10km~(最大3周) 30km
 開催場所 上野恩賜公園 上野動物園前交番横広場 (JR上野駅 公園口 5分)
 スタート 受付 10時、受付終了後 順次スタート <<自由歩行>>
 コース 上野駅そばの上野恩賜公園を起点に、東京十社のひとつであり、江戸総鎮守「神田明神」を廻る周回コースです。
 ゴール 最後の一周は、13時でスタートをストップします。 ゴール受付時間 14時まで (時間厳守)
 I V V認定 10km~30km (周回数に応じて認定します)
 参加費 ①事前申込 都協会員 900円、他協会員・一般 1,200円、中学生以下 600円
 ②当日申込 一律 1,500円、中学生以下 1,000円
 (参加記念品がなくなり次第締め切ります。)

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24日(木) 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)
- ③②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

【お知らせ】 「2021年御府内八十八ヶ所霊場めぐり」の新規募集は行いません。

毎年恒例の行事として実施している「御府内八十八ヶ所霊場めぐり」は、2020年開催分が3回目以降が中断しております。2021年は、同3回以降を継続して実施するので、2021年の新規募集は行いません。ご了承ください。

第26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、健康維持につなげていただければ幸いです。

期 日 12月5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。
・次回は令和3年2月6日(土)に開催します。(偶数月開催)

第160回 ミニウォーク「ふれあい」 “暮れの賑わいを求めて”

期 日 12月5日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集 合 JR・東急目黒ビル アトレ2前広場 (都営三田線・東急目黒線・JR 目黒駅正面口)
コース 目黒駅～大円寺～行人坂・目黒雅叙園～太鼓橋～目黒不動参道通り～目黒不動尊～林試の森公園～武蔵小山一番通り～武蔵小山パルム商店街～中原街道～戸越銀座～戸越駅
解 散 戸越銀座商店街 (都営浅草線 戸越駅、東急池上線 戸越銀座駅) 12時頃
参加費 一律 500円

夕映えのミニウォーク③ “洋の彩・和の雅”

期 日 12月13日(日) 集合時間 16時 距離 6km
集 合 両国駅西口・国技館脇 (JR総武線 両国駅西口 2分、都営大江戸線 両国駅A3出口 5分)
コース 両国駅西口・国技館脇～安田庭園～北斎通り～大横川親水公園～紅葉橋～タワービュー通り～おしなり橋～東京スカイツリー～げんもり橋～(新名所) 東京ミズマチ隅田公園～(新名所) すみだリバーウォーク(隅田川にかかる歩道橋)～並木通り～雷門～仲見世～浅草寺五重塔
解 散 浅草・浅草寺境内 (メトロ銀座線、東武スカイツリー線、都営浅草線 浅草駅 7分)
参加費 一律 500円 18時30分頃

備 考 本シリーズ用パスポートをご持参ください。
集合場所にはトイレがありません。駅構内か両国・江戸NORENで済ませてください。

第221回 ウィークデーウォーク 大仏巡礼④ “多摩の大仏を訪ねて”

期 日 12月16日(水) 集合時間 10時 距離 10km
集 合 堀合児童公園 (JR三鷹駅北口 10分)
コース 堀合児童公園～井口院～農業公園～春清寺～中仙川遊歩道～金龍寺
ゴール 金龍寺境内 (京王線 つつじヶ丘駅 2分) 13時頃
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。

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。

■ ■ 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、十分ご注意ください。

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51回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 12月19日(土) 集合時間 10時 距離 8km
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～日比谷公園内～和田倉橋～行幸通り～有楽町駅～西銀座～新富町～入船橋～築地川公園～聖路加病院前～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時頃
参加費 一律 500円

第51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20日(日) 集合時間 10時 距離 10km 《自由歩行》
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 10分)
コース 井の頭公園野外ステージ前～御殿山橋～八丁通り～三鷹駅前～三鷹電車庫跨線橋～堀合児童公園～玉川上水脇～本村公園～武蔵境通り～武蔵境駅北口
解 散 武蔵境駅前広場 (JR、西武多摩川線 武蔵境駅) 12時頃
参加費 一律 500円

【お知らせ】 “年間完歩規定” の改定について

年間完歩規定を改定して、完歩表彰について、2020年より、申請対象を従来の25回以上参加に加えて、50回以上参加された場合はベストウォーカーとして、60回以上参加された場合はスーパーウォーカーとして、70回以上参加された場合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、希望者にはお名前入りの記念品を有償で授与いたします。(希望者への有償記念品は、50回以上はメダル(3000円)、60回以上は盾(4000円)、70回以上はトロフィー(5000円)の予定)

なお、記念品の申請は2020年の年間完歩申請と同時に実施いたします。

【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、受付手続きを締切時間の30分前から締切時間までとして、その間に分散してご参集・スタート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い申し上げます。

【加盟団体行事】 (11月開催行事)

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557

多摩湖ウォーク

期 日 11月15日(日) 《自由歩行》
集 合 井の頭自然文化園前 御殿山広場
(JR・京王井の頭線 吉祥寺駅南口 10分)
解 散 一次 小金井公園北口 6km 11時まで
二次 狭山公園入口 14km 13時まで
最終 西武ドーム前 20km
(西武線西武球場前駅) 14時30分まで

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

11月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

ベイウォーク・レインボウブリッジを渡る

期 日 11月21日(土)
集 合 1次 新浦安駅前広場 (JR京葉線) 9時
2次 JR山手線 田町駅改札口前 10時
解 散 りんかい線 東京テレポート駅
10km 14時30分頃

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040

11月の例会はありません。