

【1月に開催する例会案内】

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

謹賀新年 神田ぐるぐるウォーク 2021

期日 1月1日(金・祝) 距離 (1周) 10km～(最大3周) 30km <<自由歩行>>
 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 受付開始10時 受付終了後 順次スタート
 ゴール 開催場所に14時(時間厳守)までにゴールしてください。最後の1周は13時でスタートをストップします。
【注】 事前申込は、12月24日に締切りました。 当日参加はできます。

第19回 江戸・東京七福神巡り “隅田川七福神”

期日 1月2日(土) 受付時間 9時15分～9時30分まで 距離 7km <<自由歩行>>
 集合 隅田公園・水上バス乗場前 (東武線・メトロ銀座線・都営浅草線 浅草駅 5分～10分)
 ゴール 鐘ヶ淵駅前 (東武スカイツリー線 鐘ヶ淵駅) ゴール受付 12時まで

羽田七福稲荷めぐり

期日 1月3日(日) 受付時間 9時15分～9時30分 距離 10km <<一部団体歩行・自由歩行>>
 集合 本蒲田公園 (JR京浜東北線 蒲田駅 中央改札東口 5分)
 ゴール 穴守稲荷神社 (京浜急行空港線 穴守稲荷駅 3分) ゴール受付 11時50分まで

2021 TOKYO 十社ウォーク <1日目>

期日 1月9日(土) 受付時間 8時45分～9時 距離 17km <<自由歩行>>
 集合 文泉公園 (JR総武線 亀戸駅 北口 10分)
 ゴール 王子神社 (JR京浜東北線・メトロ南北線 王子駅 10分) ゴール受付 11時30分～13時30分まで

2021 TOKYO 十社ウォーク <2日目>

期日 1月10日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 17km <<自由歩行>>
 集合 聖蹟公園(京浜急行 新馬場駅 北口 5分 各駅停車のみ)
 ゴール 深川公園 (メトロ東西線・都営大江戸線 門前仲町駅 5分) ゴール受付 11時30分～13時30分まで

第16回 東京下町八社福参り

期日 1月11日(月・祝) 受付時間 8時45分～9時 距離 12km <<自由歩行>>
 集合 佃公園(メトロ有楽町線・都営大江戸線 月島駅 6番出口 5分)
 ゴール 下谷神社前 (メトロ銀座線 稲荷町駅 2分、上野駅 8分) ゴール受付 11時～12時30分まで

第52回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 1月16日(土) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km <<自由歩行>>
 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)
 ゴール 神宮橋 (JR原宿駅 2分) ゴール受付 12時30分まで

第52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 1月17日(日) 受付時間 9時45分～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 南口 5分)
 ゴール 阿佐ヶ谷駅前広場 (JR阿佐ヶ谷駅) ゴール受付 13時まで

第222回 ウィークデーウォーク “草覆う清流＝川辺の風景「野川」”

期日 1月20日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km <<自由歩行>>
 集合 きたみふれあい広場(小田急小田原線 喜多見駅 8分)
 ゴール 深大寺前 (三鷹駅・吉祥寺駅・調布駅行きバス停 10分) ゴール受付 12時30分まで

第161回 ミニウォーク 「ふれあい」 深川の文化と社めぐり

期日 1月23日(土) 受付時間 9時45分～10時 距離 5km
 集合 八名川公園 (都営新宿線・大江戸線 森下駅 A1出口 5分)
 解散 深川公園 (メトロ東西線・都営大江戸線 門前仲町駅 5分) 12時頃

夕映えのミニウォーク④

期日 1月30日(土) 受付時間 15時45分～16時 距離 5km <<自由歩行>>に変更
 集合 明治神宮北参道入口 (JR代々木駅 西口 5分)
 解散 新宿駅南口 (JR新宿駅 1分) ゴール受付 18時30分まで
【注】 本シリーズ用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は、ウォークを通じて、東京2020大会を応援しています。

TWA事務所の年始業務は、1月4日(月)より開始いたします。

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

2021年1月1日発行
 第410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 1

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

2021年元旦

明けましておめでとうございます

特定非営利活動法人 東京都ウォーキング協会
 会長 西井 淳



会員の皆さま、ウォーク参加の皆さま、役員スタッフには、2021年の新年を迎え、健やかに過ごされたこととお慶び申し上げます。

延期となっている2020年東京オリンピック・パラリンピックが、本年7月に予定されていますが、当協会は前回のオリンピックの年に立ちあげ本年で57年目となります。引続きウォークを通じて東京2020大会を盛り上げてまいります。

昨年を振り返ってみますと、新型コロナウイルスの流行により、緊急事態宣言が発出され3月より5月までのウォークを中止または延期を余儀なくなりました。6月よりウォーク事業の再開を行いました。一方自粛ムードによるロコモ(筋力低下)やフレールの問題が顕在化してまいりました。当協会としては、「楽しいウォーキング」を実践し、会員の皆さま、参加者の皆さま、役員のご支援によりこの難局を乗り切り、感染症対策を行いながら引続き遂行していきたいと考えています。

今年も、「元旦ぐるぐるウォーク」に始まり、年末の「山手線一周ウォーク」まで皆さまとともに「楽しいウォーキング」を企画してまいります。また、2021年限定でパスポートシリーズ「Let's Go! ウォーク」を実施します。

楽しく歩くには、「互譲互助」による「歩行マナー」「歩行ルール」に加えて、「密の回避」を守ることが大切です。今年一年間健康で、「歩く喜び」、「歩く幸せ」を会員の皆さま、参加者の皆さま、役員とともに感受していきたいと思っております。

昨年に引き続いて、どうぞ感染症対策のご協力も含め、ご支援・ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

第27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けます。「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 2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
 参加費 一律 500円
【注】 飲み物、帽子、敷物をお持ち下さい。 次回は4月3日(土)に開催します。(偶数月開催)

今月号は、二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一月に開催する行事としてしています。)

第162回 ミニウォーク「ふれあい」 “神田のお稲荷さん”

期日 2月6日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集合 錦三・七五三太公園 (メトロ半蔵門線・都営新宿線・三田線 神保町駅 A9出口方面改札 3分)
コース 錦三・七五三太公園～永寿稲荷～豊川稲荷～太田姫稲荷～延寿稲荷～出世稲荷～豊潤稲荷～松尾神社～和幸稲荷～一八稲荷～大柳稲荷～佐竹稲荷～御宿稲荷～神田児童公園
解散 神田児童公園 (JR・メトロ神田駅・都営新宿線小川町駅 メトロ丸の内線 淡路町駅 7分) 12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。

夕映えのミニウォーク⑤(最終回)

期日 2月11日(木・祝) 集合時間 16時 距離 5km
集合 築地市場橋公園 (都営大江戸線 築地市場駅 出口A1 5分、メトロ日比谷線 築地駅 出口1 8分)
コース 築地市場橋公園～築地大橋～新島橋～月島第二児童公園～黎明橋公園～晴海大橋～豊洲ぐるり公園テラス～豊洲公園
解散 豊洲公園 (メトロ有楽町線・ゆりかもめ 豊洲駅 5分) 18時頃
参加費 一律 500円
【注】 本シリーズ用のパスポートをご持参ください。
4回以上参加された方には完歩賞を進呈いたします。
当日参加できない方は2月20日(土)日比谷街角ウォーク、2月21日(日)井の頭自然ウォーク、2月23日(火・祝)早春ウォークの3会場でも完歩賞をお渡しいたします。
完歩パスポートをお持ちください。

第223回 ウィークデーウォーク 鎌倉街道を歩いて城址へ行こう② “渋谷城跡”

期日 2月17日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》
集合 中目黒公園 (東急東横線 中目黒駅 正面改札 10分)
コース 中目黒公園～目切坂～代官山～並木橋～金王八幡宮(渋谷城跡)～国連大学本部～熊野神社～勢揃坂～鳩森八幡宮
ゴール 鳩森八幡宮 (JR千駄ヶ谷駅・都営大江戸線 国立競技場駅 5分) ゴール受付 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

Let's Go!ウォークの創設について

◆概要：
当協会主催の例会・大会等に1回参加するごとに参加マーク(IVVとセット)を配布いたします。
1月より別途配布する「Let's Go!ウォークパスポート」にマークを貼りつけ50回に達したらささやかな記念品を贈呈いたします。
◆期間：
2021年1月1日から2021年12月31日までの一年間。
◆対象：
東京都ウォーキング協会主催(共催・主管含む)の例会・大会・ウォーキング教室等に限定します。
(加盟団体行事での認定はありません。)
◆表彰：
パスポートが50回になったら2022年1月以降パスポートを提出していただき、別途表彰・記念品の贈呈をいたします。

【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!

第53回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 2月20日(土) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》
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～祝田橋交差点～日比谷交差点～日比谷通り～行幸通り～大手町駅前交差点～丸の内1交差点～大手町川端緑道～白山通り～水道橋交差点～職安前交差点～小石川後樂園
ゴール 小石川後樂園 (メトロ丸の内線 後樂園駅 10分) ゴール受付 12時30分まで
参加費 一律 500円

第53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21日(日) 受付時間 9時45分～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 南口 5分)
コース 井の頭公園野外ステージ前～萬助橋～孤久保交差点～農業公園～新川天神社～牟礼2交差点～牟礼の里公園
ゴール 牟礼の里公園 (京王井の頭線 三鷹台駅 10分) ゴール受付 12時30分まで
参加費 一律 500円

早春ウォーク “待春の等々力溪谷を訪ねて” 女性委員会(72)

期日 2月23日(火・祝) 受付時間 8時45分～9時 距離 10km 《自由歩行》
集合 田園調布せせらぎ公園 (東急東横線・東急多摩川線 多摩川駅 東口 2分)
コース 田園調布せせらぎ公園～多摩川台公園～宝来公園～浄真寺(九品仏)～等々力不動尊～等々力溪谷～ゴルフ橋～玉川野毛町公園～二子玉川公園
ゴール 二子玉川公園 (東急田園都市線 二子玉川駅 10分) ゴール受付 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

■ 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**集合時・歩行時**には常にソーシャル・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。
- マスク着用してのウォーキング中、息苦しさを感したら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。**

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】 加盟参加団体の1月の行事予定です。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
谷中七福神めぐり
期日 1月9日(土)
集合 1次:新浦安駅前広場(JR京葉線) 9時
2次:JR山手線田端駅北口改札前
解散 JR山手線 上野駅 10時10分 10km 12時頃

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557
1月の例会はありません。
千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
1月の例会はありません。
調布市ウォーキング協会 03-5497-0286
1月の七福神巡りは観光協会との共催事業のため、開催については未定です。