

【 3 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、2月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第163回 ミニウォーク 「ふれあい」 “おんだしと田園風景” 【中止になりました】

期 日 3月6日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集 合 南口緑地 (JR南武線 谷保駅 谷保天満宮方面出口 1分)
 解 散 五智如来 (JR南武線 矢川駅 8分) 12時頃
【注】本シリーズのパスポートをご持参ください

東京六大学発祥・創設の地を訪ねて 【中止になりました】

期 日 3月7日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 10Km 《自由歩行》
 集 合 あかつき公園 (メトロ日比谷線 築地駅 3b出口 5分)
 ゴール 早稲田大学正門前 (メトロ東西線・都電荒川線 早稲田駅 5分) ゴール受付 12時まで

第29回 東京春一番・多摩川十里 【卒業生祝福ウォーク】

期 日 3月14日(日) 距離 40km、32km、20km 《自由歩行》
 集 合 (40kmコース) 恵比寿公園 (JR山手線 恵比寿駅西口 5分) 集合時間 8時～8時30分
 (32kmコース) 二子玉川兵庫島公園 (東急田園都市線 二子玉川駅 10分) 集合時間 8時30分～9時
 (20kmコース) 調布市役所前庭 (京王線 調布駅 広場口 5分) 集合時間 9時30分～10時
 ゴール 多摩中央公園 (京王相模原線・小田急多摩線 多摩センター駅 5分) ゴール受付 13時30分～16時まで
事前申込は、2月23日(火)に締め切りました。当日は記念品が無くなる可能性があります。ご了承ください。

第224回 ウィークデーウォーク “下流を歩こう「多摩川」”

期 日 3月17日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》
 集 合 大鳥居 (京急空港線 天空橋駅 A2出口 3分)
 ゴール 本蒲田公園 (JR京浜東北線 蒲田駅 5分) ゴール受付 12時30分まで

第54回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 3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有楽町線 日比谷口 10分、メトロ日比谷線 A14出口 5分)
 ゴール 清澄庭園 (都営大江戸線・メトロ半蔵門線 清澄白河駅 5分) ゴール受付 12時30分まで

第54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 3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 公園口 5分)
 ゴール 東伏見公園 (西武新宿線 西武柳沢駅 5分) ゴール受付 12時30分まで

第13回 神田川さくらウォーク

主催：神田川さくらウォーク実行委員会
 共催：東京都ウォーキング協会、武蔵野市ウォーキング協会
 後援：武蔵野市教育委員会

期 日 3月28日(日) 受付時間 8時40分～9時 距離 10km、17km、28km 《自由歩行》
 集 合 井の頭自然文化園前・御殿山広場 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 8分)
 ゴール (10kmコース) 神泉橋 (京王井の頭線 永福町駅 5分) ゴール受付 11時～12時まで
 (17kmコース) 神田上水公園 (JR中央総武線・都営大江戸線 東中野駅 5分) ゴール受付 11時～13時30分まで
 (28kmコース) 柳橋 (JR総武線・都営浅草線 浅草橋駅 5分) ゴール受付 13時～16時まで

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

2021年3月1日発行
 第412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 3

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【再掲載】 第29回 東京春一番・多摩川十里

卒業生祝福ウォーク：卒業生が学び舎を巣立つ春の一日、緑の中を楽しく歩くウォーキング大会

主 催：NPO東京都ウォーキング協会 共催：調布市ウォーキング協会

期 日：**3月14日(日) ※筆記用具を必ずご持参ください。**

各コースの距離、集合場所と受付時間：

- ①40kmコース(十里コース) 恵比寿公園 (JR山手線 恵比寿駅西口 5分) 8時～8時30分
 ②32kmコース(八里コース) 二子玉川兵庫島公園(東急田園都市線 二子玉川駅 10分) 8時30分～9時
 ③20kmコース(五里コース) 調布市役所前庭(京王線 調布駅 広場口 5分) 9時30分～10時
 歩行形態：自由歩行(参加者ご自分のペースで歩いてください)

ゴール：多摩中央公園 (京王相模原線・小田急多摩線 多摩センター駅 5分)

ゴール受付 13時30分～16時まで (ゴール受付開始時間が変更になっています)

参加費：(事前申込) 都協会員1,200円、他協会員・一般 1,500円、中学生以下 700円

(当日申込) 一律 1,800円 中学生以下 1,000円

記念品が無くなる可能性があります。ご了承ください。

※ 2021年3月の小・中学校卒業生は無料です。(証明書等をご持参ください) <事前申込です>

卒業生には、完歩記念写真を撮影しプレゼントいたします。 **卒業生事前申込締切：2月15日(月) 必着**

【注】 事前参加申込方法

- 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「春一番」**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、**距離(40km、32km、20kmの別)**も記入して、
 お申込みください。(振込手数料は申込者ご負担願います)
 ①②とも、当日は受付に申込領収書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および主催者の責めによらない不測の事態(自然災害、歩行が危険な
 荒天、大雪等)で大会が中止になった場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承ください。
参加者へのお願い：当日はマスク着用、参加前の検温、手指の消毒、ソーシャル дистанンスの確保等**感染拡大防止**にご協力

【再掲載】 第13回 神田川さくらウォーク

主催：神田川さくらウォーク実行委員会 共催：NPO東京都ウォーキング協会、武蔵野市ウォーキング協会

後援：武蔵野市教育委員会

期 日：**3月28日(日)** 受付時間 8時40分～9時

距離：10km、17km、28km 各コースとも受付終了後順次スタート 《自由歩行》

集 合：井の頭自然文化園前・御殿山広場 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 8分)

コース：井の頭公園～久我山駅～高井戸駅～塚山公園～神泉橋(10kmゴール)～中野富士見町駅～山手通り
 ～青梅街道～神田上水公園(17kmゴール)～小滝橋～せせらぎの里～高戸橋～江戸川公園～
 飯田橋ハローワーク前～お茶ノ水橋～万世橋～和泉橋歩道橋～浅草橋～柳橋(28kmゴール)

ゴール：10km：神泉橋 (京王井の頭線 永福町駅 5分) ゴール受付 11時～12時まで

17km：神田上水公園 (JR中央総武線・都営大江戸線 東中野駅 5分)

ゴール受付 11時～13時30分まで

28km：柳橋 (JR総武線・都営浅草線 浅草橋駅 5分) ゴール受付 13時～16時まで

参加費：都協会員・武蔵野協会員 200円 他協会員 300円 一般 500円

第28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 4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
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6月5日（土）に開催します。（偶数月開催）

第164回 ミニウォーク「ふれあい」 “染井吉野と光太郎”

期 日 4月3日（土） 集合時間 10時 距離 5km
集 合 須藤公園（メトロ千代田線 千駄木駅 2番出口 3分）
コ ー ス 須藤公園～安田楠雄邸庭園～高村光太郎旧居跡～駒込公園～天祖神社～駒込名主屋敷～浅間神社～門と蔵のある広場～染井よしの桜の里～染井墓地（光太郎・智恵子墓）～とげぬき地蔵尊（高岩寺）
解 散 巣鴨とげぬき地蔵尊・高岩寺（JR・都営三田線 巣鴨駅 10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。

街道の江戸六地蔵 ④ 真性寺

期 日 4月11日（日） 受付時間 8時45分～9時 距離 15km 《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～日本橋～万世橋～本郷3丁目～白山上～巣鴨駅～真性寺～庚申塚～掘割～旧中山道～旧中山道仲宿～板橋～本町にぎわい広場
ゴ ー ル 本町にぎわい広場（都営三田線 板橋本町駅 5分） ゴール受付 13時まで
参加費 都会員 300円 他協会員・一般 500円
備 考 本シリーズ用パスポートをお持ちください。

第225回 ウィークデーウォーク “コロナ退散 呑川を歩く” “サザエさんと八重桜の街 桜新町へ”

期 日 4月14日（水） 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》
集 合 雪ヶ谷児童遊園・雪ヶ谷八幡神社境内（東急池上線 石川台駅 2分）
コ ー ス 雪ヶ谷児童遊園～呑川～呑川物語碑～東京工業大学～呑川緑道～都立大学駅～目黒通り～呑川緑道～東深沢小～深沢四公園～三島公園～日本体育大学～国道246号～長谷川町子美術館～長谷川町子記念館～サザエさん通り～桜新町駅（八重桜並木）
ゴ ー ル 桜新町駅前（東急池上線 桜新町駅前） 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
【注】4月に限り第2水曜日に変更になりました。

【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！

今月号は、四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三月に開催する行事としています。）

第55回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 4月17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～青山通り～高橋是清翁記念公園～神宮外苑銀杏並木～無名橋～外苑西通り～靖国通り～新宿歌舞伎町・新宿東宝ビルゴジラヘッド
ゴ ー ル 新宿東宝ビル前（JR・メトロ・都営線 新宿駅 8分） ゴール受付 12時30分まで
参加費 一律 500円

第55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 4月18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 公園口 5分）
コ ー ス 井の頭公園野外ステージ前～文化園東～成蹊通り～立野公園～千川上水～青梅街道～善福寺公園～善福寺川～関根橋～西荻窪駅（北口）前
ゴ ー ル 西荻窪駅・北口（JR中央線 西荻窪駅 1分） ゴール受付 12時30分まで
参加費 一律 500円

競技会場めぐり③ “東京ベイゾーン” ～東京2020オリンピック施設を巡ります～

期 日 4月24日（土） 受付時間 8時45分～9時 距離 10km 《自由歩行》
集 合 月島第二児童公園（都営大江戸線 勝どき駅 A4a出口 1分）
コ ー ス 月島第二児童公園～豊洲大橋（オリンピック選手村・眺望）～市場駅前～豊洲六丁目公園～有明アリーナ（バレーボール）～有明体操競技場（体操）～有明BMXコース（自転車競技）～有明テニスの森（テニス）～お台場海浜公園（トライアスロン）～潮風公園（ビーチバレー）～青海アーバンスポーツ（スポーツクライミング）～シンボルプロムナード公園セントラル広場
ゴ ー ル シンボルプロムナード公園セントラル広場（ゆりかもめ 台場駅 5分） ゴール受付 12時まで
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

ご報告（公財）大阪コミュニティ財団様から、前年に引き続き助成金事業助成金を受贈いたしました。

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040

3月例会は中止いたしました。

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557

第13回 神田川さくらウォークです。
1頁をご覧ください。
3月は通常例会はありません。

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

春の花めぐりウォーク

期 日 3月29日（日）
集 合 清水が丘第三公園 9時
（京王線 東府中駅 3分）
解 散 深大寺周辺 12km 12時30分頃

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

3月例会は定期総会のためありません