

【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29回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 **6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

第166回 ミニウォーク 「ふれあい」 “丘を越えて”

期日 **6月5日(土)** 集合時間 10時 距離 5km
 集合 飯室公園 (小田急線 向ヶ丘遊園駅 南口 5分)
 解散 五反田神社 (小田急線 生田駅 5分) 12時頃

街道の江戸六地藏⑥ “永代寺” は延期になりました。5月9日の延期分 ⑤ “霊巖寺” を開催いたします。

期日 **6月6日(日)** 詳細は、1ページをご覧ください。

【延期分】 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 **6月9日(水)** 受付時間 8時45分～9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)
 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 11時30分まで
 注: 暑さ対策のため、受付時間を1時間早めております。ご注意ください。

【延期分】 第162回 ミニウォーク 「ふれあい」 “神田のお稲荷さん”

期日 **6月12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)
 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

新役員企画運営ウォーク “基地の街に歴史を訪ねて”

期日 **6月13日(日)** 受付時間 9時15分～9時30分 距離 10km <自由歩行>
 集合 玉川上水緑地日光橋公園 (JR青梅線・西武拝島線 拝島駅北口 5分)
 ゴール 石川酒造 (JR青梅線・西武拝島線 拝島駅 15分) ゴール受付 12時30分まで

第227回 ウィークデーウォーク “新宿Museum”

期日 **6月16日(水)** 受付時間 8時45分～9時 距離 10km <自由歩行>
 集合 四谷見附公園 (JR・メトロ 四谷駅赤坂口 5分)
 ゴール 鶴巻南公園 (メトロ 早稲田駅 3分) ゴール受付 12時まで
 注: 暑さ対策のため、受付時間を1時間早めております。ご注意ください。

第57回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 **6月19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 小石川後樂園 (都営大江戸線 飯田橋駅 3分) ゴール受付 12時30分まで

第57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20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 柏の宮公園 (京王井の頭線 浜田山駅 5分) ゴール受付 12時30分まで

【延期分】 東京・神奈川の競技会場めぐり⑤ 江の島コース

期日 **6月26日(土)** 詳細は、1ページをご覧ください。

第73回 女性委員会企画 “緑映える等々力溪谷を訪ねる”

期日 **6月27日(日)** 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)
 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

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6月1日発行
 第415号
 NPO 東京都ウォーキング協会
 発行人 西井 淳
 編集人 大野 祐子
 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/

レッツウォーク東京 6

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【延期分】 街道の江戸六地藏⑤ “霊巖寺”

期日 **6月6日(日)** 受付時間 8時45分～9時 距離 14km <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～京橋～永代橋～門前仲町～霊巖寺～菊川駅前～立川3丁目～本四三丁目児童遊園～
 源森橋～水戸街道～東向島駅
 ゴール 東向島駅前(東武伊勢崎線 東向島駅 1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お持ちください。
**※緊急事態宣言発出に伴い例会等を自粛いたしました関係で、本シリーズ完歩の表彰は次回繰り
 延べ延期後の最終回にて実施いたしますのでお楽しみにお待ちください。**

【延期分】 東京・神奈川の競技会場めぐり⑤ 江の島コース

～TOKYO2020大会の競技会場を巡ります～

期日 **6月26日(土)** 集合時間 10時 距離 6km
 集合 西浜公園 (小田急線 片瀬江ノ島駅 7分)
 コース 西浜公園～龍口寺信号～江の島～江の島ヨットハーバー～オリンピック記念公園～北緑地
 解散 北緑地 (小田急線 片瀬江ノ島駅 7分) 12時頃
 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お持ちください。

【延期分】 東京・神奈川の競技会場めぐり⑥ 新国立競技場コース

～TOKYO2020大会の競技会場を巡ります～

期日 **7月11日(日)** 受付時間 9時15分～9時30分 距離 13km <自由歩行>
 集合 四谷見附公園 (JR・四ツ谷駅 赤坂口 5分)
 コース 四谷見附公園～市ヶ谷～武道館～北の丸公園～三宅坂～南青山3丁目～東京体育館～
 新国立競技場～四谷見附公園
 ゴール 四谷見附公園 (JR・四ツ谷駅 赤坂口 5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お持ちください。

**なお、本シリーズ5回以上完歩し、かつ今回出席できない方は、8月18日の平日ウォーク、9月
 23日の大江戸線一周ウォークでも完歩認定します。**

当日「令和2年度事業報告書」の配布を行います。あわせて表彰も実施する予定です。

■■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こと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。
- ・他協会、一般の参加者は、筆記用具をご持参ください。

マスク着用してのウォーキング中、息苦しさを感じ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。

第167回 ミニウォーク「ふれあい」“東所沢”

期日 7月3日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 郷土窪公園 (JR武蔵野線 東所沢駅 5分)
 コース 郷土窪公園～角川武蔵野ミュージアム～武蔵野坐和神社～亀ヶ谷公園～オリンピック道路～東所沢中央通～郷土窪公園
 解散 郷土窪公園 (JR武蔵野線 東所沢駅 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、

【延期分】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 7月4日(日) 受付時間 8時45分～9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～萬助橋～孤久保交差点～農業公園～天神前北浦～新川天神社～牟礼二交差点～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時まで
 参加費 一律 500円

【延期分】第52回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 7月10日(土) 受付時間 8時45分～9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～虎ノ門～山王下(日枝神社)～一ツ木公園～高橋是清記念公園～外苑前～千駄ヶ谷小学校～北参道～明治神宮～神宮橋
 ゴール 神宮橋 (JR原宿駅 2分) ゴール受付 12時まで
 参加費 一律 500円

第58回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 7月17日(土) 受付時間 8時45分～9時 距離 8km 《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～和田倉噴水公園～和田倉橋～神田橋～小川町～御茶ノ水～聖橋～順天堂医院～水道橋～後楽園～飯田橋職安前～小石川後楽園～礪川公園
 ゴール 礪川公園 (メトロ 後楽園駅 2分・都営 春日駅 5分) ゴール受付 11時30分まで
 参加費 一律 500円

第58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18日(日) 受付時間 8時45分～9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～善福寺公園～井草八幡宮～観音寺～桃井原っぱ広場～天沼弁天池公園
 ゴール 天沼弁天池公園 (JR 荻窪駅 10分) ゴール受付 11時30分まで
 参加費 一律 500円

～ 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受付時間は、7月および8月の開催は、猛暑対策の一環として、通常の「9時45分～10時」から1時間早めて「8時45分～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にお願いいたします。

今月号は、七月に開催される行事予定を掲載しました。(加盟団体行事については六月に開催する行事を掲載しています)

第228回 ウィークデーウォーク “消えた川② 板橋区の三河川跡を歩く”

期日 7月21日(水) 受付時間 8時45分～9時 距離 8km 《自由歩行》
 集合 志村城山公園 (都営三田線 志村三丁目駅 出口西側 3分)
 コース 志村城山公園～出井川跡(緑道)～中山道～蓮根川跡(緑道)～真畔公園～高島平9交差点～新河岸川沿い～板橋清掃工場～前谷津川跡(緑道)～高島平九丁目公園～前谷津川跡(緑道)～高島平団地～高島平駅前
 ゴール 高島平駅前 (都営三田線 高島平駅 0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

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！

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】(6月開催行事)

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

多摩川ウォーク(6月)

期日 6月6日(日) 《自由歩行》
 集合 京王多摩川駅(京王線京王多摩川駅) 9時
 ゴール 京王多摩川駅 11km・19km 13時30分

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557

6月は例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

6月は例会はありません。

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040

6月は例会はありません。