

【7月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、6月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

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)
 解散 郷土窪公園 (JR武蔵野線 東所沢駅 5分) 12時頃
 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。

【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・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)
 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

【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有楽町線 日比谷駅 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時まで

【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)
 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
 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。

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有楽町線 日比谷駅 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 ゴール 礒川公園 (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

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)
 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

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)
 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

■うつつさない、うつつされない 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。
- ・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。

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7月1日発行
 第416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
 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 7

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「都心の歴史再発見・健康づくりウォーク」 第19回 大江戸線一周ウォーク

主催：NPO東京都ウォーキング協会

日時 9月23日(木・祝)
 集合場所 新宿中央公園(大会場所「スタート・ゴール場所」) 8時30分～8時45分
 (最寄り駅 都営大江戸線 都庁前駅 3分、JR・京王線・小田急線・メトロ・都営新宿線 新宿駅 10分)
 スタート 受付後順次スタート 自由歩行(ご自分のペースでお歩きください。)
 コース 昨年と同じ反時計まわりです。
 新宿中央公園～新宿サザンテラス～代々木～国立競技場～青山1丁目～六本木～麻布十番～大門～築地市場～勝どき～月島～門前仲町(15km ゴール)～清澄白河～両国～蔵前～上野御徒町～春日～牛込柳町～若松河田～東新宿～成子天神社～新宿中央公園(30km ゴール)
 ゴール ①門前仲町高速下 油堀川公園(15km ゴール) ゴール締切 14時00分まで
 ②新宿中央公園(30km ゴール) ゴール締切 16時30分まで
 完歩証 I V V 認定
 参加費 ①事前申込み 都協会員：1,200円 他協会員：1,500円 一般：1,500円
 中学生以下：700円
 ②当日申込み 一律：1,800円 中学生以下：1,000円 記念品が無くなる場合があります。ご了承ください。
 ① ②とも当日受付時に、コース地図 記念品 記念バッジを贈呈
 事前申込み方法 締切 9月9日(木曜日)必着

- ①所定の申込書に現金を添えて直接例会等で、またはTWA事務局へお申込みください。
 ②郵便局より郵便振替で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「大江戸線」と明記し、住所、氏名、年令、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お申込みください。
 払込手数料は申込者のご負担をお願いいたします。
 ☆当日は、領収書または郵便振替払込受領証を必ず提出してください。
 ☆参加取り消し、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、歩行に危険な
 荒天等)で大会が中止になった場合、参加費の返還はいたしませんのでご了承ください。

【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!

『Let's Go! ウォーク』の取扱いにつきまして

2021年1月1日より2021年12月31日までの期間で本年1月に創設をいたしました、
 期間を2021年1月1日より2022年3月31日の15か月間に延長変更いたします。
 「Let's Go! ウォークパスポート」は大切に保管して下さい。

第30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 **8月7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 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10月2日(土)に開催します。(偶数月開催)

第168回 ミニウォーク「ふれあい」“築地川に沿って”

期日 **8月7日(土)** 集合時間 10時 距離 5km
 集合 京橋公園 (メトロ有楽町線 新富町駅 2出入口 5分)
 コース 京橋公園～鈴木ビル～音響ハウス～三吉橋～救世軍渡来記念の碑～靴業発祥の地～築地川公園～築地本願寺～門跡橋親柱～活字発祥の地～采女橋～金春屋敷跡
 解散 金春屋敷跡 (JR・メトロ・都営浅草線 新橋駅 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、楽しいひとときを過ごしませんか。

第59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 **8月15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・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～玉川上水～三鷹駅南口～跨線橋～堀合遊歩道～いちよう橋～玉川上水～境橋～千川上水～関町5丁目～多摩湖自転車道～花小金井駅南口
 ゴール 花小金井駅南口 (西武新宿線 花小金井駅 1分) 12時まで
 参加費 一律 500円

第229回 ウィークデーウォーク “玉川上水・千川上水を歩く”

期日 **8月18日(水)** 受付時間 8時45分～9時 距離 11km 《自由歩行》
 集合 殿ヶ谷戸庭園児童遊園 (JR 国分寺駅 南口 5分)
 コース 殿ヶ谷戸庭園児童遊園～王貞治(第一号国民栄誉賞受賞記念)碑・日本の宇宙開発発祥の地～つつじ公園～玉川上水～小金井公園～境橋～千川上水～関前橋～東伏見稲荷神社～しじゅうから公園
 ゴール しじゅうから公園 (西武新宿線 西武柳沢駅 5分) 12時まで
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 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お願いいたします。

今月号は、八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七月に開催する行事を掲載しています)

第59回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 **8月21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～増上寺～浜松町駅～歩行者デッキ～東京ポートシティー竹芝(竹芝新八景)～竹芝ふ頭公園～日の出ふ頭～港栄橋～高輪橋架道橋下トンネル(提灯殺し・首曲りトンネル)～高輪ゲートウェイ駅前
 ゴール 高輪ゲートウェイ駅前 (JR 高輪ゲートウェイ駅 1分) ゴール受付 12時まで
 参加費 一律 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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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、帽子などで日差しを遮るようにしましょう。
- 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。

【加盟団体行事】 (7月開催行事)

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286
7月は例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
7月の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
早期ウォーク「千川上水に沿って」

期日 7月18日(日) 距離 10km
 集合 境南ふれあい広場 (JR武蔵境駅南口 2分) 8時
 解散 武蔵野八幡宮 (JR吉祥寺駅 10分) 11時30分

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
7月は例会はありません。