

【10月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、9月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第170回 ミニウォーク「ふれあい」 “海苔のふるさと”

期日 10月2日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
 集合 大森北公園 (京急線 大森海岸駅 2分)  
 解散 平和島駅 (京急線 平和島駅 0分) 12時頃

第31回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 10月2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 明治神宮前駅 5分)  
 解散 代々木公園内 12時頃

青天を衝け ② “渋沢栄一の足跡を辿る”

期日 10月3日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 10km 《自由歩行》  
 集合 滝野川公園 (メトロ 西ヶ原駅出口1番 5分)  
 ゴール 健康長寿医療センター・養育院本院跡 (東武東上線大山駅 4分・都営線 板橋区役所前駅 7分) 12時まで

第61回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 10月9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 目白台運動公園 (メトロ 護国寺駅 1.0分・雑司が谷駅 1.0分) 12時30分まで

【延期分】新役員企画運営ウォーク “お白洲から獄門台まで”

期日 10月10日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 12km 《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 小塚原回向院 (JR・メトロ 南千住駅 1分) 13時まで

2021 ラング・ウォーク in 文の京(ふみのみやこ) “一緒に歩こう!”

期日 10月16日(土) 距離 5km、10km、 《自由歩行》  
 出発時間 9時、9時30分、10時、10時30分 の4回に分散しての出発です。  
 開催場所 文京グリーンコート地下1階 (ピーコック・ストア前)  
 (都営線 千石駅A3出口 3分・JR駒込駅南口 11分)  
 ※詳細は、例会で配布するチラシをご覧ください。

第61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 10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・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)  
 ゴール 石神井公園(石神井池) (西武池袋線 石神井公園駅 8分) 12時30分まで

第231回 ウィークデーウォーク “巣鴨から旧中山道・大山へ”

期日 10月20日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》  
 集合 江戸橋公園 (JR巣鴨駅正面口・都営線巣鴨駅A1出口 5分)  
 ゴール 東武東上線大山駅 (東武東上線大山駅 0分) 12時30分まで

夕映えのミニウォーク ④ (最終回)

期日 10月23日(土) 受付時間 15時45分～16時 距離 5km 《自由歩行》  
 集合 築地市場橋公園 (都営線 築地市場駅出口A1 5分・メトロ築地駅出口1 8分)  
 ゴール 豊洲公園 (メトロ・ゆりかもめ線 豊洲駅 5分) 1.8時まで ※本シリーズのパスポートをご持参ください。

【延期分】街道の江戸六地藏 ⑤ “霊巖寺”

期日 10月24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)  
 ゴール 東向島駅前 (東武伊勢崎線 東向島駅 1分) 1.3時まで ※本シリーズのパスポートをご持参ください。

【延期分】第54回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 10月30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 清澄庭園 (都営線・メトロ 清澄白河駅 5分) 12時30分まで

『甲州夢街道ウォーク 2021』 “日本遺産～八王子桑都物語を巡る”

期日 10月31日(日) 【中止となりました。】

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10月1日発行  
 第419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 10

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【新設：ゆったり名所めぐり】「上野のお山の魅力がいっぱい！」

当協会の例会・大会がない日の会員健康増進、体力低下防止などに役立てられるように、毎月指定した日付を対象に当協会の事務所を起点・ゴールとした、矢張りや誘導員のいない地図のみで歩くフリー歩行の例会を新設いたします。当面は毎週金曜日(年末年始、祝日除く)に当該例会を開催しますので奮ってご参加ください。なお、年間完歩、レッツゴーウォークの対象行事になります。

期日 11月5日、12日、19日、26日(毎週金曜日)

受付時間 10時～12時 距離 10km 《自由歩行》

集合 TWA事務所 日米商会ビル6F (都営線 小川町駅・メトロ 新御茶ノ水駅 5分)

コース TWA事務所～聖橋～湯島聖堂前～麟祥院～湯島天満宮～上野合同庁舎～横山大観記念館～根津神社～大名時計博物館～谷中六丁目～上野恩賜公園～不忍池弁天堂～天神下～妻恋坂～淡路町～TWA事務所

ゴール TWA事務所 (都営線 小川町駅・メトロ 新御茶ノ水駅 5分) 15時まで

参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

11.22 いい夫婦の日記念ウォーク2021 企画:女性委員会(74)

主催 NPO東京都ウォーキング協会 共催 「いい夫婦の日」をすすめる会

期日 11月23日(祝日) 受付時間 8時45分～9時 距離 11km 《自由歩行》

開催場所 宮本公園(神田明神隣接) (JR御茶ノ水駅聖橋口 5分・メトロ新御茶ノ水駅B1出口 5分)

コース 宮本公園～妻恋神社～湯島天満宮～不忍池蓮池～弁天堂～不忍池ボート池～無縁坂～菊坂～伝通院～ラクア～カトリック神田教会～山の上ホテル～ニコライ堂～湯島聖堂～神田明神～宮本公園

ゴール 宮本公園 (JR御茶ノ水駅聖橋口 5分・メトロ新御茶ノ水駅B1出口 5分) 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

協賛企業 味の素株式会社 株式会社エトワール海渡 オーロラ株式会社 花王株式会社  
 (順不同) 株式会社栗原 株式会社ナイガイ 鳴海製陶株式会社 東京ネクタイ協同組合  
 マドラス株式会社 公益社団法人日本ボウリング場協会 計10社

街道の江戸六地藏 ⑥ 永代寺 (最終回)

期日 11月28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 日比谷公園健康運動広場～和田倉噴水公園～日本橋～人形町～隅田川大橋～深川公園～永代寺～富岡八幡宮～中和公園～旧千葉街道～亀戸中央公園

ゴール 亀戸中央公園 (東武亀戸線 亀戸水神駅 5分) 13時まで

参加費 都協会員 300円 他協会員 500円 一般 500円

本シリーズ用のパスポートをお持ちください。

※最終回に参加できない方で、4回以上完歩のかたへ

12月29日(水)第59回山手線一周ウォークでも完歩認定いたします。

**【延期分】 青天を衝け ① “渋沢栄一の足跡を辿る”**

期 日 11月3日(祝日) 受付時間 8時45分～9時 距離 10km 《自由歩行》  
集 合 日比谷公園にれのき広場 (JR有楽町駅日比谷口 10分、メトロ日比谷駅A14出口 3分)  
コ ー ス 日比谷公園にれのき広場～仲通り～行幸通り～和田倉橋～和田倉噴水公園～ツ橋～錦橋～  
神田橋～常盤橋～日本橋～江戸橋～鎧橋～兜神社～みずほ銀行～永代橋～福島橋～門前仲町～  
深川公園  
ゴ ー ル 深川公園 (メトロ・都営線 門前仲町駅 2分) 12時まで  
参 加 費 一 律 500円

**第171回 ミニウォーク「ふれあい」 “酉の市と浅草”**

期 日 11月6日(土) 集合時間 10時 距離 5km  
集 合 東盛公園 (メトロ 三ノ輪駅1a(EV)1b(階段)出口 5分)  
コ ー ス 東盛公園～一葉記念館～一葉旧居跡～鷲神社(お酉さま)～吉原弁財天～富士神社～  
待乳山聖天～二天門～浅草寺  
解 散 浅草寺 (メトロ・都営線・東武線浅草駅 10分) 12時頃  
参 加 費 一 律 500円

**【延期分】 第56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7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・京王線 吉祥寺駅 公園口 5分)  
コ ー ス 井の頭公園野外ステージ前～中道通り～吉祥寺西公園～鶴山小路～立野公園～千川上水～  
武蔵野中央公園～グリーンパーク遊歩道～いちよう橋～桜通り～木村公園～JR武蔵境駅  
ゴ ー ル JR武蔵境駅 (JR 武蔵境駅 0分) 12時30分まで  
参 加 費 一 律 500円

**【延期分】 第56回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”**

期 日 11月13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～東京駅丸の内北口前～竜閑さくら橋～神田ふれあい橋～  
秋葉原駅中央改札～CHABARA～芳林公園～ワテラスモール～行幸通り～  
東京ミッドタウン日比谷/パークビューガーデン  
ゴ ー ル 東京ミッドタウン日比谷 (JR有楽町駅日比谷口 10分・メトロ 日比谷駅 5分) 12時30分まで  
参 加 費 一 律 500円

**第232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 11月17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)  
コ ー ス きたみふれあい広場～野川緑道～谷戸橋～野川大橋～武蔵野の路・野川コース～馬橋東～  
榎橋～又住橋～御塔坂橋～深大寺入口～深大寺  
ゴ ー ル 深大寺前 (三鷹駅・吉祥寺駅・調布駅行きバス停 2分) 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

**【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、十一月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月に開催する行事を掲載しています。)

**第62回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”**

期 日 11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～内堀通り～大手町川端緑道～常盤橋公園～外堀通り～  
靖国通り～中央通り～万世橋～相生坂～外堀通り～飯田橋交差点  
ゴ ー ル 飯田橋駅交差点付近 (JR・メトロ 飯田橋駅 2分) 12時30分まで  
参 加 費 一 律 500円

**第62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・京王線 吉祥寺駅公園口 5分)  
コ ー ス 井の頭公園野外ステージ前～神田川～宮下橋公園～人見街道～牟礼橋～玉川上水～万助橋～  
三鷹駅～跨線橋～玉川上水～三鷹駅北口広場  
解 散 三鷹駅北口広場 (JR 三鷹駅 2分) 12時30分まで  
参 加 費 一 律 500円

**第226回 ウィークデーウォーク “霜月を歩く” 企画:女性委員会(72)**

期 日 11月24日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 10km 《自由歩行》  
集 合 赤羽公園 (JR 赤羽駅南改札口 3分)  
コ ー ス 赤羽公園～赤羽台～小豆沢公園～新河岸大橋～志村橋～戸田橋～荒川土手～しらさぎ公園～  
高島平九丁目公園  
ゴ ー ル 高島平九丁目公園 (都営線 高島平駅 5分) 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

**青天を衝け ③ “渋沢栄一の足跡を辿る”**

期 日 11月27日(土) 受付時間 9時～10時 距離 15km 《自由歩行》  
開 催 場 所 青淵広場 (JR高崎線 深谷駅北口 0分)  
コ ー ス 青淵広場～深谷城址公園～深谷大河ドラマ館～誠之堂・清風亭～尾高惇忠生家～  
旧渋沢邸「中の家」～深谷駅  
ゴ ー ル 深谷駅 (JR高崎線 深谷駅 0分) ※ゴール受付はありません。  
参 加 費 一 律 500円

※この会は、地図のみで歩くフリー歩行です(矢貼り無し、誘導員・アンカーもおられません。)  
参加者は万全な健康管理のもとにご参加ください。

**【加盟団体行事】**

**千代田ウォーキング協会** 03-3268-1040  
10月の例会はありません。

**浦安ウォーキングクラブ** 090-2140-4776  
10月の例会は中止いたします。

**調布市ウォーキング協会** 03-5497-0286

**武蔵野市ウォーキング協会** 080-9253-0557  
10月の例会はありません。

**多摩川ウォーク(10月)**  
期 日 10月17日(日)  
距離 7km、11km、19km 《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(京王線京王多摩川駅) 14時まで