

【 1 1 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、10月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

【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)
 ゴール 深川公園 (メトロ・都営線 門前仲町駅 2分) 12時まで

【新設】 ゆったり名所めぐり “上野のお山の魅力がいっぱい”
 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)
 ゴール TWA事務所日米商会ビル6F (同上) 15時まで

※フリー歩行例会を新設します。詳細は、レッツウオーク10月号をご覧ください。

第171回 ミニウォーク「ふれあい」 “酒の市と浅草”
 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)
 解散 浅草寺 (メトロ・都営線・東武線 浅草駅 10分) 12時頃

【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 (京王線・JR中央線 吉祥寺駅 公園口 5分)
 ゴール JR武蔵境駅 (JR 武蔵境駅 0分) 12時30分まで

【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)
 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

第232回 ウィークデーウォーク 草履う “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)
 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

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)
 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

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・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)
 ゴール 三鷹駅北口広場 (JR 三鷹駅 2分) 12時30分まで

11.22 いい夫婦の日記念ウォーク 2021 企画：女性委員会(74)
 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>
 集合 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)
 ゴール 宮本公園 (JR御茶ノ水駅 5分・メトロ新御茶ノ水駅B1出口 5分) 12時30分まで

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)
 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

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>
 集合 青淵広場 (JR 高崎線 深谷駅北口 0分)
 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。

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)
 ゴール 亀戸中央公園 (東武亀戸線 亀戸水神社 5分) 13時まで

※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回以上完歩の方へ 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。

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「レッツウオーク東京」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11月1日発行
 第420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/

レッツウオーク東京 11

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

「2021年の歩き納めウォーク・年末の一日 今年の総決算」
第59回 山手線一周ウォーク
 期日 12月29日(水) <自由歩行>
 集合場所・時間 40キロコース 上野動物園前交番横広場 集合・受付時間 7時～8時
 (最寄駅：JR上野駅 公園口 5分)
 20キロコース 明治神宮北参道入口 集合・受付時間 9時～10時
 (最寄駅：JR代々木駅 西口 5分)
 コース 40キロ 上野～品川～五反田～渋谷～原宿～新宿～池袋～巣鴨～上野恩賜公園
 20キロ 代々木～新宿～池袋～巣鴨～上野恩賜公園
 ゴール 上野公園 ゴール受付時間 13時～16時 (時間厳守)
 参加費 ①事前申込 都協会員 1,000円、他協会員・一般 1,200円、中学生 500円
 ②当日申込 一律 1,500円、中学生 500円
 参加賞 ・参加記念品 ・記念バッジ(参加賞はなくなる場合があります。ご了承ください。)
事前申込方法・免責事項は、下記によります。 事前申込締切 12月13日(月) 必着

謹賀新年 根津ぐるぐるウォーク 2022
 期日 2022年1月1日(土・祝) 距離 (1周)10km～(最大3周)30km
 開催場所 上野動物園前交番横広場 (JR上野駅 公園口 5分)
 スタート 受付時間 9時45分～10時、受付終了後 順次スタート <自由歩行>
 コース 上野駅そばの上野恩賜公園を起点に、東京十社のひとつである「根津神社」を廻る周回コース
 ゴール 最後の一周は、13時でスタートをストップします。ゴール受付時間 14時まで(時間厳守)
 I V V認定 10km～30km(周回数に応じて認定します)
 参加費 ①事前申込 都協会員 900円、他協会員・一般 1,200円、中学生 600円
 ②当日申込 一律 1,500円、中学生 1,000円
 参加賞：参加記念品(参加記念品はなくなる場合があります。ご了承ください。)
事前申込方法・免責事項は、下記によります。 事前申込締切 12月24日(金) 必着

事前申込方法
 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(「山手線一周」または「ぐるぐるウォークは「元旦ウォーク」)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、**山手線一周の場合は距離(40km、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のご負担願います)
 ①②とも、当日は受付に領収書(領収証)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及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。
免責事項
 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、主催者が加入する傷害保険の範囲内及び応急処置以外の責任は負いません。

【都協会員限定30名】東北復興支援 絆ウォーク サポート隊募集!【事前申込受付者のみ】
 募集受付は、例会では11月3日(祝)の「青天を衝け①」より、事務所では11月1日(月)から電話で受付を開始し、定員になり次第締切ります。会員番号と氏名(フルネーム)を予めご準備ください。
 期日 12月4日(土) 集合時間 8時45分 距離 12km
 集合 錦糸公園 (JR 錦糸町駅 5分)
 ゴール解散 柴又帝釈天 (京成金町線 柴又駅 5分) 13時頃
 参加費 都協会員 500円(当日お支払い頂きます。) ※お揃いの帽子(配付)を着用した団体歩行です。
 (注) 到着時間が決まっていますので、「12km完歩可能な方」に限ります。予めご了承ください。

ゆったり名所めぐり 「皇居周辺さわやか巡り！」

期 日 12月3日、10日、17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～和田倉門～皇居外苑内～桜田門～皇居外苑通り～千鳥ヶ淵緑道～九段下～
飯田橋～水道橋～御茶ノ水橋～駿河台下～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

第32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 12月4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 (JR 原宿駅、メトロ 明治神宮前駅 5分) 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。次回は令和4年2月5日(土)に開催します。(偶数月開催)

第172回 ミニウォーク「ふれあい」 “昔はキラキラ下町商店街”

期 日 12月4日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集 合 押上駅前広場 (都営線・メトロ 押上駅 B3 (EV・階段) 出口 1分)
コース 押上駅～飛木稲荷神社～高木神社～秋葉神社～鳩の町通り商店街～幸田露伴旧居跡児童公園～
地蔵坂商店街(力石)～キラキラ橋商店街～十間橋(川に映るスカイツリー)～押上駅
解 散 押上駅前広場 (都営線・メトロ 押上駅 1分) 12時頃
参加費 一律 500円

【延期分】 第224回 ウィークデーウォーク “多摩川下流を歩こう！”

期 日 12月8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) ※集合場所にはトイレがありません。
コース 大鳥居～弁天橋～多摩川土手～北野天神～第一京浜～南蒲田交差点～本蒲田公園
ゴール 本蒲田公園 (JR 蒲田駅 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

【延期分】 第163回 ミニウォーク「ふれあい」 “おんだしと田園風景”

期 日 12月11日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集 合 南口緑地 (JR南武線 谷保駅 3分)
コース 南口緑地～谷保天満宮～谷保田圃～古民家～くにたち郷土文化館～あきすい門～矢川おんだし～
ママ下湧水～四軒在家公園～養玉院如来寺(五智如来)
解 散 養玉院如来寺(五智如来) (JR南武線 矢川駅 10分) 12時頃
参加費 一律 500円

「冬の公園ウォーキング2021」 主催：(公財)東京都公園協会 主管：NPO 東京都ウォーキング協会

期 日 12月12日(日) 集合時間 14時 距離 6km
集 合 都立青山公園北地区 (メトロ・都営線 青山一丁目駅 3番出口 3分)
コース 都立青山公園北地区～青山霊園(長岡安平の墓)～檜町公園～泉ガーデンタワー～
芝公園(6・8号地)～増上寺～芝東照宮～芝公園もみじ谷
解 散 芝公園もみじ谷 (都営線 赤羽橋駅・御成門駅 8分) 16時頃
参加費 一律 500円 ※参加費は当日お支払いください。

(注) 定員50名 事前申し込み締切日11月5日(金) 定員になり次第締切ます。
※例会で配布のチラシをご覧ください。

今月号は、十二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十一月に開催する行事を掲載しています。)

第233回 ウィークデーウォーク 両国から泉岳寺まで～赤穂浪士の道～

期 日 12月15日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 12km 《自由歩行》
集 合 両国公園 (JR 両国駅東口 10分)
コース 両国公園～吉良邸跡～清澄公園～芭蕉記念館～(赤穂浪士休息の地)～永代橋～鉄砲洲稲荷神社～
築地本願寺～芝大神宮(芝明神)～札の辻～泉岳寺
ゴール 泉岳寺 (京急線・都営線 泉岳寺駅 5分) 13時まで
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

第63回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 12月18日(土) 受付時間 9時45分～10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～JR高架下(オクロジ)～銀座裏コリドー～西新橋～日比谷通り～
御成門～芝公園～旧芝離宮公園前～イタリア公園～汐留シオサイト～市場橋公園
ゴール 市場橋公園 (都営線築地市場駅 5分・メトロ築地駅 8分) 12時まで
参加費 一律 500円

第63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 12月19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 10分)
コース 井の頭公園～サンロード商店街～五日市街道～西荻窪駅～天祖神社～荻外荘公園～
大谷戸けやき緑地～成宗須賀神社～杉並区役所～阿佐ヶ谷駅前広場
解 散 阿佐ヶ谷駅前広場 (JR 阿佐ヶ谷駅 0分) 12時まで
参加費 一律 500円

【延期分】 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 12月22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】 「2022年御府内八十八ヶ所霊場めぐり」の新規募集は行いません。

毎年恒例の行事として実施している「御府内八十八ヶ所霊場めぐり」は、2020年開催分の3回目以降が中断しております。2022年は、同3回目以降を継続して実施するので、2022年の新規募集は行いません。ご了承ください。

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040

11月の例会はありません。

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

11月の例会はありません。

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

多摩川ウォーク(11月)

期 日 11月14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) 13時30分まで

武蔵野市ウォーキング協会 080-9253-0557

多摩湖ウォーク

期 日 11月21日(日)
距離 6km、14km、20km 《自由歩行》
集 合 井の頭公園御殿山広場(JR 吉祥寺駅南口)
8時30分～
ゴール 西武ドーム(西武線西武球場前駅) 14時30分まで