

【12月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、11月号およびHP (www.tokyowalking.org/) に掲載しました。

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)
 ゴール TWA事務所日米商会ビル6F (同上) 15時まで

※フリー歩行例会の第2弾です。詳細は、レッツウオーク11月号をご覧ください。

第32回 ウォーキング教室・基本4ポイント
 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 (同上) 12時頃

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)
 解散 押上駅前広場 (都営線・メトロ 押上駅 1分) 12時頃

【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 大島居 (京急空港線 天空橋駅 A2出口 3分)
 ゴール 本蒲田公園 (JR 蒲田駅 5分) 12時30分まで

【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)
 解散 養玉院如来寺 (五智如来) (JR南武線 矢川駅 10分) 12時頃

「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)
 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

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)
 ゴール 泉岳寺 (京急線・都営線 泉岳寺駅 5分) 13時まで

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有楽町線 日比谷駅 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 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

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・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 10分)
 ゴール 阿佐ヶ谷駅前広場 (JR 阿佐ヶ谷駅 0分) 12時まで

【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 9時45分～10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)
 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

※レッツウオーク東京11月号では受付時間を8時45分から9時でご案内しておりますが、受付時間を9時45分から10時に訂正いたします。訂正のうえお詫び申し上げます。

第59回 山手線一周ウォーク
 期日 12月29日 (水) 距離 40km、20km 《自由歩行》
 集合場所・時間 (40km) 上野動物園前交番横広場 (JR上野駅 公園口 5分) 受付・スタート 7時～8時
 (20km) 明治神宮北参道入口 (JR代々木駅 西口 5分) 受付・スタート 9時～10時
 ゴール 上野公園 (JR上野駅 公園口 5分) ゴール受付 13時～16時 (時間厳守)
 ※事前申込締切 12月13日 (月) 必着

【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。

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12月1日発行
 第421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 12

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

【再掲載】 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「根津明神」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。)
 事前申込方法等は11月号をご覧ください。 **事前申込締切 12月24日 (金) 必着**

第20回 江戸・東京七福神巡り 「深川七福神」

パスポートをご持参ください。パスポートの七福神をすべて押印し、完歩した人には完歩記念品を贈呈いたします。お持ちでない方には、新たに発行いたします。
 期日 1月2日 (日) 受付時間 9時15分～9時30分 距離 10km 《自由歩行》
 集合 深川公園 (都営線・メトロ 門前仲町駅 5分)
 コース 深川公園～富岡八幡宮～冬木弁天堂～心行寺～円珠院～龍光院～深川稻荷神社～深川神明宮～八名川公園
 ゴール 八名川公園 (都営線 森下駅) ゴール受付 12時まで
 参加費 一律 500円

羽田七福稲荷めぐり

期日 1月3日 (月) 受付時間 9時15分～9時30分 距離 10km 《自由歩行》
 集合 本蒲田公園 (JR 蒲田駅 中央改札東口 5分)
 コース 本蒲田公園～①東官守稲荷 (萩中神社)～②妙法稲荷～③重幸稲荷～④高山稲荷 (天祖神社)～⑤鷗稲荷～玉川弁財天 (別格)～⑥白魚稲荷～⑦穴守稲荷神社
 ゴール 穴守稲荷神社 (京浜急行空港線 穴守稲荷駅 3分) 11時50分まで
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円
【ゴール後は、感染対策をして第98回箱根駅伝を応援しよう!!】

「健康スポレクひろば」 ウォーク&レク (全5回)

60歳以上の方どなたでも参加できます。
 1月12日 (水)～2月9日 (水) までの毎週水曜日、全5回開催します。(参加できる日複数参加可)
 簡単なストレッチ、ウォーキングのワンポイントを学んだあと、2km程度の実践ウォークを実施します。各回先着15名募集します。専用チラシ裏面の申込書にご記入の上FAXまたは例会にてお申し込みください。
 期日 1月12日、19日、26日 (毎週水曜日)～
 2月2日、9日 (毎週水曜日) 集合時間 10時 距離 2km
 集合 日比谷公園健康運動広場 (メトロ霞が関駅 A2出口分 5分、日比谷駅A14出口 5分)
 解散 日比谷公園健康運動広場 (同上) 11時30分頃
 参加費 一律 300円

2022 TOKYO十社ウォーク

期日 <1日目> 1月8日(土) 受付時間 8時45分～9時 距離 17km《自由歩行》
 集合 文泉公園 (JR 亀戸駅 北口 10分)
 コース 文泉公園～亀戸天神社～神田神社～根津神社～白山神社～王子神社
 ゴール 王子神社 (JR・メトロ 王子駅 5分)

ゴール受付 13時まで
 参加費 (1日毎に) 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

期日 <2日目> 1月9日(日) 受付時間 8時45分～9時 距離 17km《自由歩行》
 集合 聖蹟公園 (京浜急行 新馬場駅 北口 5分) (各駅停車のみ)
 コース 聖蹟公園～品川神社～芝大神宮～赤坂氷川神社～山王日枝神社～深川公園 (富岡八幡宮)
 ゴール 深川公園 (メトロ・都営線 門前仲町駅 5分)

ゴール受付 13時まで
 参加費 (1日毎に) 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

注記 例年実施の十社ウォークとは逆コースとなります。集合場所にご注意ください。
 集合場所でのお祓い行事は行いません。

第17回 東京下町八社福参り

期日 1月10日(月・祝) 受付時間 8時45分～9時 距離 12km《自由歩行》
 集合 佃公園 (メトロ・都営線 月島駅 6番出口) 5分
 コース 佃公園～住吉神社～小網神社～水天宫～第六天輪神社～今戸神社～鷲神社～小野照崎神社～下谷神社

ゴール 下谷神社 (メトロ 稲荷町駅 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

ゆったり名所めぐり「上野のお山の魅力がいっぱい！」

期日 1月14日、21日、28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

第64回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 1月15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～虎ノ門～増上寺～浜松町駅～歩行者デッキ～

東京ポートシティ竹芝(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・首曲がりトンネル)～高輪築堤跡～高輪ゲートウェイ駅
 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) 12時30分まで
 参加費 一律 500円

今月号は、2022年1月に開催する行事予定を掲載しました。(加盟団体については十二月に開催する行事予定を掲載しています。)

第64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 1月16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 井の頭公園野外ステージ前～井の頭弁財天～吉祥寺通り～武蔵野八幡宮(大国)～安養寺(布袋)～大法禅寺(福祿寿)～立野公園～五日市街道～延命寺(毘沙門天、寿老人)～グリーンパーク遊歩道～いちょう橋～杵築大社(恵比寿)

解散 杵築大社 (JR 武蔵境駅 7分) 12時30分まで
 参加費 一律 500円

第234回 ウィークデーウォーク “地下鉄の地上の風景① 銀座線”

期日 1月19日(水) 受付時間 9時45分～10時 距離 15km《自由歩行》
 集合 隅田公園水上バス乗り場 (都営線・メトロ 浅草駅 5分)
 コース 隅田公園～上野駅～神田駅～京橋駅～銀座駅～新橋駅～赤坂見附駅～青山一丁目駅～渋谷駅
 ゴール 渋谷駅前 (JR 渋谷駅 5分) 14時まで
 参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

第173回 ミニウォーク「ふれあい」 “正月後半の深川”

期日 1月22日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 八名川公園 (都営線 森下駅 A3(EV) A1(階段) 出口 5分)
 コース 八名川公園～深川神明宮～伊東深水生誕地～芭蕉庵史跡展望庭園～相撲部屋(四部屋)～清澄公園～霊巖寺(江戸六地藏)～法乗院(深川ふんま堂)～八幡橋(旧弾正橋)～富岡八幡宮～人情深川ご利益通り～深川不動堂～深川公園
 解散 深川公園 (メトロ・都営線 門前仲町駅 8分) 12時頃
 参加費 一律 500円

青天を衝け ④ “洪沢栄一の足跡を辿る”

期日 1月29日(土) 受付時間 8時45分～9時 距離 10km《自由歩行》
 集合 上野動物園前交番横広場 (JR上野駅 公園口 5分)
 コース 上野動物園前交番横広場～寛永寺～谷中霊園(洪沢栄一の墓・徳川慶喜の墓)～三崎坂～団子坂下～不忍通り～動坂下～動坂上～富士神社入口～駒込駅前～旧古河庭園前～七社神社～飛鳥山公園
 ゴール 飛鳥山公園 (JR王子駅 5分) 12時まで
 参加費 一律 500円

※最終回になります。パスポートをお忘れなく！

【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！

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040
 12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(12月)
 期日 12月5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

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776
 12月の例会はありません。

武蔵野市ウォーキング協会 080-9253-0557

初冬の武蔵野路を歩く
 期日 12月19日(日) 距離 11km
 集合 武蔵国分寺公園(JR西国分寺駅南口 10分)
 ゴール 国立駅(JR国立駅 1分) 12時40分まで