

【 1 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、12月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

| | | | |
|--|--|------|------------------------------|
| 謹賀新年 根津ぐるぐるウォーク 2022 | | | |
| 期日 | 1月1日(土・祝) | 距離 | (1周)10km~(最大3周)30km 《自由歩行》 |
| 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 | | |
| ゴール | 開催場所に14時(時間厳守)までにゴールしてください。最後の1周は13時でスタートをストップします。 | | |
| 【注】 | 事前申込は、12月24日に締切りました。当日参加はできます。 | | |
| 第20回 江戸・東京七福神巡り 「深川七福神」 | | | |
| 期日 | 1月2日(日) | 受付時間 | 9時15分~9時30分まで 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) | | |
| ゴール | 八名川公園 (都営線 森下駅 5分) ゴール受付 12時まで | | |
| 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) | | |
| 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 | | |
| 2022 TOKYO 十社ウォーク <1日目> | | | |
| 期日 | 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) | | |
| 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 | | |
| 2022 TOKYO 十社ウォーク <2日目> | | | |
| 期日 | 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) | | |
| 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 | | |
| 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) | | |
| ゴール | 下谷神社前 (メトロ 稲荷町駅 2分) ゴール受付 12時30分まで | | |
| 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) | | |
| ゴール | TWA事務所 日米商会ビル6F (同上) 15時まで | | |
| 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有楽町線 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分) | | |
| ゴール | 高輪ゲートウェイ駅 (JR 高輪ゲートウェイ駅 1分) 12時30分まで | | |
| 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) | | |
| ゴール | 杵築大社 (JR 武蔵境駅 7分) 12時30分まで | | |
| 第234回 ウォークデーウォーク “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) | | |
| ゴール | 渋谷駅前 (JR 渋谷駅 5分) 14時まで | | |
| 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) | | |
| 解散 | 深川公園 (メトロ・都営線 門前仲町駅 8分) 12時頃 | | |
| 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) | | |
| ゴール | 飛鳥山公園 (JR王子駅 5分) 12時まで | | |
| ※最終回になります。パスポートをお忘れなく！ | | | |

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

2022年1月1日発行
第422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 1

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

2022年元旦

明けましておめでとうございます



特定非営利活動法人 東京都ウォーキング協会
会長 西井 淳

会員の皆さま、ウォーク参加の皆さま、役員スタッフには、2022年の新年を迎え、健やかに過ごされたこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返ってみますと、新型コロナウイルスの流行により、度重なる緊急事態宣言等が発出され、年間半分以上の月のウォークが延期または中止を余儀なくされてしまいました。9月中旬よりウォーク事業を再開しましたが、第6波の懸念もあり、引き続きまだまだ予断の許されない状況が続いています。当協会としてここ数年間盛り上げてまいりました東京2020大会も無事終了し、東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会より、感謝状もいただき皆さまとともに大きく貢献できたと自負しております。当協会も前回のオリンピックの年に立ち上がり本年で58年目となります。

新型コロナウイルスの蔓延により、ロコモ(筋力低下)やフレイル(虚弱)の問題が顕在化してまいりました。当協会としては、「楽しいウォーキング」を実践し、会員の皆さま、参加者の皆さま、役員スタッフのご支援によりこの難局を乗り越え、感染症対策を行いながら引き続き遂行していきたいと考えています。

今年も、「元旦ぐるぐるウォーク」に始まり、年末の「山手線一周ウォーク」まで皆さまとともに「楽しいウォーキング」を企画してまいります。また、新味のある企画について、皆さまのご意見を伺いながら検討を進めていきたいと考えています。

楽しく歩くには、「互譲互助」による「歩行マナー」「歩行ルール」と感染症対策である「密の回避」を守ることが大切です。今年一年間健康で、「歩く喜び」「歩く幸せ」を会員の皆さま、参加者の皆さま、役員スタッフとともに感受していきたいと思っております。

昨年に引き続き、感染症対策へのご協力も含め、ご支援・ご協力を賜りますようよろしくお願い申しあげ、新年のご挨拶とさせていただきます。

2022年 元旦



【再掲載】「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

第33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 2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 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。

今回は令和4年4月2日（土）に開催します。（偶数月開催）

ゆったり名所めぐり 「皇居周辺さわやか巡り！」

期日 2月4日、18日、25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162回 ミニウォーク「ふれあい」 “神田のお稲荷さん”

期日 2月5日（土） 集合時間 10時 距離 5km
集合 錦三・七五三太公園（メトロ・都営線 神保町駅 A9出口方面改札 3分）
コース 錦三・七五三太公園～永寿稲荷～豊川稲荷～太田姫稲荷～延寿稲荷～出世稲荷～豊潤稲荷～松尾神社～和光稲荷～一八稲荷～大柳稲荷～佐竹稲荷～御宿稲荷～神田児童公園
解散 神田児童公園
（JR 神田駅・メトロ 神田駅 淡路町駅・都営線 小川町駅 7分） 12時頃
参加費 一律 500円

第75回 女性委員会企画 ♪はーるよ来い♪

期日 2月11日（祝） 受付時間 9時～9時15分 距離 11km 《自由歩行》
集合 子安公園（JR 八王子駅 8分）
コース 子安公園～富士森公園～信松院～中央線高架下～追分町～馬場横町～南浅川沿道～南浅川橋～綾南公園～陵墓管区事務所～廿里町信号
ゴール 廿里町信号（JR・京王線 高尾駅 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

【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、二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一月に開催する行事を掲載しています。）

第235回 ウィークデーウォーク “地下鉄の地上の風景② 日比谷線①”

期日 2月16日（水） 受付時間 9時45分～10時 距離 12km 《自由歩行》
集合 千住ほんちょう公園（JR・メトロ 北千住駅北改札・西口（西口広場方面） 5分）
コース 千住ほんちょう公園～北千住駅～南千住駅～上野駅～秋葉原駅～八丁堀駅～桜川公園
ゴール 桜川公園（JR・メトロ 八丁堀駅 5分） 13時30分まで
参加費 都協会員 200円 他協会員 400円 一般 500円

第65回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 2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）
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～神田橋～本郷通り～聖橋～清水坂～湯島天神
ゴール 湯島天神入口付近（メトロ 湯島駅 5分） 12時30分まで
参加費 一律 500円

第65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 2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・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～サンロード商店街～善福寺公園～井草森公園～長光寺橋公園
解散 長光寺橋公園（西武池袋線 練馬高野台駅 5分） 12時まで
参加費 一律 500円

◆◆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。

【加盟団体行事】

| | |
|---|--|
| 千代田ウォーキング協会 03-3268-1040 1月の例会はありません。 | 浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776 1月の例会はありません。 |
| 調布市ウォーキング協会 03-5497-0286 1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 武蔵野七福神巡り 期日 1月4日（火） 距離 11km 《自由歩行》 集合 井の頭公園野外ステージ前（JR吉祥寺駅7分） 9時～ ゴール 杵築神社（JR武蔵境駅 5分）12時30分まで |