

**第123回 ミニウォーク「ふれあい」
「宿場町・内藤新宿と菊観賞」**

期 日 11月4日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集 合 大番児童遊園 (JR中央・総武線・千駄ヶ谷駅 5分)
 コース 大番児童遊園～多武峯神社(駿馬塚の碑)～玉川上水・内藤新宿分水散歩道～
 太宗寺(ミニ博物館)～新宿公園～成覚寺(供養塔)～天龍寺(時の鐘)～
 新宿御苑・新宿門より入場～(菊花壇観賞)
 解 散 新宿御苑内 (JR新宿駅 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。

**昼食楽しみ歩いてGO!⑫ コモエスタ赤坂
～船中八策 坂本龍馬没150年～**

期 日 11月12日(日) 集合時間 9時 距離 10km
 集 合 桜川公園 (JR京葉線・メトロ日比谷線 八丁堀駅 A2出口 3分)
 コース 桜川公園～土佐藩築地邸跡～築地川公園～軍艦訓練所跡～佐久間象山塾跡～日比谷公園～
 勝海舟邸跡～勝海舟坂本龍馬の師弟像・勝安房邸跡～氷川公園
 解 散 氷川公園 (メトロ千代田線 赤坂駅 5分) 12時頃
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円
 備 考 本シリーズ用パスポートをお持ちください。

第184回 ウィークデーウォーク 東京水辺ラインと景観③

期 日 11月15日(水) 集合時間 10時 距離 12km
 集 合 都立汐入公園芝生広場 (京成電鉄 京成関屋駅 10分、東武スカイツリーライン 牛田駅 10分)
 コース 汐入公園～水神大橋～白髭橋～桜橋～言問橋～隅田公園～吾妻橋～駒形橋～厩橋～
 蔵前橋～(テラスギャラリー)～両国橋～新大橋～万年橋～清州橋～隅田川橋～永代橋～翼橋～
 越中島公園～石川島公園
 解 散 石川島公園 (メトロ有楽町線・都営大江戸線 月島駅 3分) 12時30分頃
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円
 例会途中での昼食時間はありません。

第14回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 11月18日(土) 集合時間 10時 距離 10km
 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～外堀通り～千鳥ヶ淵公園～靖国神社～北の丸公園(昼食)～北桔橋門～
 江戸城天守閣跡～東御苑～大手門～和田倉噴水公園～日比谷公園噴水広場
 解 散 日比谷公園噴水広場 (JR有楽町駅 日比谷口 8分、メトロ日比谷駅 A14出口 3分) 14時頃
 参加費 一律 500円

ご報告 4月17日に(公益財団法人)大阪コミュニティ財団様から、昨年度に引き続き「2017年度 助成事業助成金」を受贈いたしました。(再掲載)

2017年(平成29年)
 10月1日発行 第371号
 NPO 東京都ウォーキング協会
 発行人 大塚 忠克
 編集人 田村 富士雄
 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
 TEL 03-3295-6262
 FAX 03-3295-6263
 振替口座 00160-7-189039
 www.tokyowalking.org/

レッツウォーク東京 10
 NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

秋の公園ウォーキング 2017

主 催 : 公益財団法人東京都公園協会 主 管 : NPO東京都ウォーキング協会
 期 日 11月11日(土) 集合時間 10時 距離 5km、12km
 集合場所 青山公園南地区 (メトロ千代田線 乃木坂駅 5番出口 3分)
 コース 青山公園南地区～乃木神社～山王日枝神社～日比谷公園(一次解散・5km)～
 愛宕神社～増上寺～都立芝公園
 ゴール 5km : 日比谷公園
 12km : 都立芝公園 (都営三田線 芝公園駅 5分) 15時頃
 募集人員 事前申込定員 70名 事前申込締切 10月10日(火) 定員になり次第締切ります。
 参加費 500円(参加費は当日お支払いください)
 申込方法 ①往復はがき 〒100-0012 東京都千代田区日比谷公園1-5 緑と水の市民カレッジ3F
 (いづれか) (公財)東京都公園協会南部ブロック(担当 井上様)宛
 ②FAX 03-3504-5300 (公財)東京都公園協会南部ブロック(担当 井上様)宛
 問合せ先 (公財)東京都公園協会 03-5510-7181 (南部ブロック 担当 井上様)宛

東京都大腸がん検診普及啓発事業 ～晩秋の東京を歩いて楽しく知ろう、大腸がん検診の大切さ～

T o k y o 健康ウォーク 2017

期 日 12月3日(日) 距離 12km、6km 《自由歩行》
 開催場所 板橋区立小豆沢野球場 (都営三田線 志村坂上駅 A3出口 5分、誘導案内があります)
 受付 12km 9時～(出発式9時45分～)、6km 10時～(出発式10時45分～)
 コース 12km : 板橋区立小豆沢野球場～桐が丘中央公園～赤羽自然観察公園～
 (トレセン通り)～稲付西山公園～姥ヶ橋～(石神井川)～加賀公園～
 板橋(旧中山道)～見付公園～一里塚～板橋区立小豆沢体育館
 6km : 板橋区立小豆沢野球場～桐が丘中央公園～赤羽自然観察公園～
 (トレセン通り)～稲付西山公園～ナショナルトレセン～(福寿通り)～
 志村警察署前～一里塚～板橋区立小豆沢体育館
 ゴール 板橋区立小豆沢体育館 (都営三田線 志村坂上駅 5分)
 ゴール受付 11時～15時30分まで
 参加資格 東京都在住・在勤・在学(ご家族・グループは、申込み代表者が参加資格を満たしていれば申込み
 ことができます)のいづれかに該当する健康な方でウォーキングコースを歩ける方。
 小学生以下の方は保護者の同伴が必要です。
 募集人数 事前申込 先着2000名(定員になり次第締切) 参加費 500円(小学生以下無料)
 申込方法 ①ホームページからの申込み <http://www.tokyo-kenkowalk.jp> で申込受付
 ②専用電話による申込み 0570-550-846 (平日 10時～17時30分)

【10月開催の例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、8月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第29回 都民スポレクふれあい大会 調布市“水木しげるロード”と神代植物公園
 期日 10月1日(日) 集合時間 9時30分 距離 10km
 集合 調布市役所前庭広場 (京王線 調布駅 中央改札 5分)
 解散 神代植物公園 (神代植物園正門から調布駅、つつじヶ丘駅、三鷹駅、吉祥寺駅 他にバスあり) 12時30分頃

第7回 ウォーキング教室・基本4ポイント
 期日 10月7日(土) 集合時間 9時45分 距離 4km
 集合 代々木公園大噴水前 (JR山手線 原宿駅、メトロ千代田線・副都心線 明治神宮前駅 10分)
 解散 代々木公園内 12時頃

第122回 ミニウォーク 「ふれあい」
 期日 10月7日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 三田公園 (JR山手線 目黒駅 中央改札 8分)
 解散 代官山公園 (東急東横線 代官山駅 3分) 12時頃

お江戸えんま大王 四十四ヶ所めぐり⑧ (最終回)
 期日 10月8日(日) 集合時間 9時 距離 13km
 集合 上野駅公園口前広場 (JR上野駅 公園口 2分)
 解散 専称院 (東武東上線 中板橋駅 5分) 14時30分頃

甲州夢街道ウォーク 2017
 期日 10月9日(祝日・月) 受付 9時～9時30分 スタート 10時、距離 12km《自由歩行》
 集合 JR八王子駅南口前広場 (JR中央線 八王子駅 南口 1分)
 ゴール 横山町公園 (JR八王子駅 10分) ゴール受付 14時30分まで

昼食楽しみ歩いてGO!⑩ 「ドス来い!錦糸町」
 期日 10月14日(土) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 柳北公園 (JR総武線 浅草橋駅 西口 4分)
 解散 錦糸堀公園 (JR・メトロ半蔵門線 錦糸町駅 4分) 11時45分頃

第13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15日(日) 集合時間 10時 距離 10km
 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)
 解散 平和通り広場公園 (京王線 東府中駅 4分) 14時頃

第183回 ウィークデーウォーク 国分寺崖線を行く
 期日 10月18日(水) 集合時間 10時 距離 10km
 集合 用賀高架下広場 (東急田園都市線 用賀駅 5分) (注 トイレは用賀駅でお済ませください。)
 解散 ゴルフ橋 (東急大井町線 等々力駅 5分) 14時頃

第13回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”
 期日 10月21日(土) 集合時間 10時 距離 10km
 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)
 解散 深川公園 (メトロ東西線・都営大江戸線 門前仲町駅 5分) 14時頃

吾輩ハ猫デアル⑥ 硝子戸の中 (最終回)
 期日 10月22日(日) 集合時間 10時 距離 11km 《自由歩行》
 集合 新宿中央公園水の広場 (都営大江戸線 都庁前駅 A5出口 3分)
 ゴール 若宮公園 (JR・メトロ・都営線 飯田橋駅 5分) ゴール受付 11時30分～13時まで

(一財)あんしん財団主催 「東京タワーをめざして歩こう」
 期日 10月28日(土) 受付時間 10時～10時30分 距離 6km 《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 東京タワー正面入口 (都営三田線 芝公園駅 15分) ゴール受付 12時30分～14時まで
 (注記) 定員200名。申込締切 10月13日(金)、当選者(代表者)へは、別途ご案内をいたします。

月島・豊洲・有明・お台場めぐり
 期日 10月29日(日) 集合時間 9時 距離 11km 《自由歩行》
 集合 月島第二児童公園 (都営大江戸線 勝どき駅 新島橋方面A4a出口 1分)
 ゴール 晴海トリトンスクエア (都営大江戸線 勝どき駅 5分) ゴール受付 11時～12時まで

加盟団体行事は、3頁に掲載しました。

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

11.22 いい夫婦の日記念ウォーク 2017 企画:女性委員会(62)

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
 協賛企業: アサヒビール(株)、味の素AGF(株)、(株)エミネント、象印マホービン(株)、
 トリンプ・インターナショナル・ジャパン(株)、 鳴海製陶(株)、日本手袋工業組合、
 白鶴酒造(株)、ミズノ(株)、(株)レナウン

期日 11月19日(日) 集合時間 9時 距離 7km・11km 《自由歩行》

開催場所 明治神宮外苑 聖徳記念絵画館前 (JR中央・総武線 信濃町駅 5分)

コース 11kmコース

聖徳記念絵画館前～四ツ谷駅～ソフィア通～清水谷公園～テラスの小道～山王日枝神社～
 赤坂氷川神社～檜町公園～ガーデンテラス～東京ミッドタウン～国立新美術館～
 外苑西通り～梅窓院～青山通～いちよう並木～聖徳記念絵画館前

7kmコース

《東京ミッドタウンまで11kmコースと同じ》～乃木公園～青山通～いちよう並木～

聖徳記念絵画館前

ゴール受付 11時～13時まで

参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

第14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26日(日) 集合時間 10時 距離 10km

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)

コース 井の頭公園野外ステージ前～ジブリ美術館前～仲町通～むらさき橋通～連雀中央公園～

山中通～武蔵境通～人見街道～国立天文台(昼食)～神代植物公園～深大寺

解散 深大寺 (バスで調布駅、吉祥寺駅、三鷹駅行きに。バス停まで3分) 14時頃

参加費 一律 500円

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040

歴史ウォーク

期日 10月7日(土)

集合 神田明神境内

(JR御茶ノ水駅 聖橋口 5分) 9時

解散 飯田橋駅 10km 12時頃

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

一駅シリーズ 総武線 両国

期日 10月15日(日)

集合 1次 新浦安駅前広場 (JR京葉線) 9時

2次 JR総武線両国駅 西口改札出口 10時

解散 JR総武線 両国駅 10km 14時頃

調布市ウォークリンク協会 03-5497-0286

調布市スポーツまつり

期日 10月9日(月・祝)

集合 味の素スタジアム

(京王線飛田給駅、受付 9時～14時まで)

方法 2.5kmと5kmのコースを自由歩行

最高15kmまで距離認定します。

その他 市民以外の参加も可能です。