

第8回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 5月13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～外務省上～憲政記念館～平河町～諏訪坂～日テレ通り～番町学園通り～東郷公園(昼食)～外濠公園～新見付橋～牛込神楽坂駅前～赤城坂～石切橋～茗荷谷駅前～教育の森公園
 解散 教育の森公園 (メトロ丸ノ内線 茗荷谷駅 5分) 14時頃
 参加費 一律 500円

吾輩ハ猫デアル ④ 琴のそら音

期日 5月14日(日) 集合時間 10時 距離 11km 《自由歩行》
 集合 お茶の水公園 (JR御茶ノ水駅 聖橋口 5分)
 コース お茶の水公園～菊坂～夏目漱石・魯迅旧居跡～小石川植物園～極楽水～護国寺～雑司ヶ谷霊園～南池袋公園
 ゴール 南池袋公園 (JR池袋駅 5分) ゴール受付 11時30分～13時まで
 参加費 都協会員 200円 他協会員・一般 500円
 備考 本シリーズ用のパスポートをお持ちください。

第178回 ウィークデーウォーク (歩いてみよう何がある②)

中野から杉並の寺町に

期日 5月17日(水) 集合時間 10時 距離 13km
 集合 四季の森公園 (JR・メトロ東西線 中野駅 北口 10分)
 コース 四季の森公園～紅葉山公園～宝仙寺～明治創業山政醬油造所跡のレンガ塀～あぶたみそ～成願寺～杉山公園～蚕糸の森公園(昼食)～梅里公園(真盛寺)～寺町～妙法寺～高円寺杉並中央公園
 解散 高円寺杉並中央公園 (JR高円寺駅 5分) 14時頃
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

第8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 5月21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～万助橋～JR三鷹駅～(電車移動)～JR東小金井駅～栗山通り～武蔵野公園(昼食)～野川北上～小金井神社～貫井神社～新次郎池～殿ヶ谷戸公園
 解散 殿ヶ谷戸公園 (JR国分寺駅 5分) 14時頃
 参加費 一律 500円

新役員企画運営ウォーク② 行ってみなかった“多摩丘陵・よこやまのみち”

期日 5月28日(日) 集合時間 10時 距離 10km
 集合 若葉台公園 (京王相模原線 若葉台駅 10分)
 コース 若葉台公園～丘の上広場～防人見返り峠～一本杉公園(昼食)～古戦場伝説～榎戸公園(よこやまのみち; 丘の上広場～古戦場伝説)
 解散 榎戸公園 (小田急多摩線 唐木田駅 5分) 14時30分頃
 参加費 都協会員 無料 他協会員 300円 一般 500円

変更のお知らせ 「LUNG WALK JAPAN in 文の京」の支払い方法について
 3月号で事前申込時の申込金の支払方法を「当日支払い」とお願いをしましたが、申込をされますと、振込用紙が送付されますので、**事前に振込用紙を使用してお振込みをお願いします。**

NPO東京都ウォーキング協会は、公益財団法人・大阪コミュニティ財団様より、前年度に引き続き2017年度助成事業・助成金を受贈することになりました。

2017年(平成29年)
 4月1日発行 第365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 4

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

平成29年 NPO・東京都ウォーキング協会 事業報告会

期日 5月20日(土) 14時～16時
 会場 南大塚ホール (豊島区南大塚2-36-1 TEL03-3946-4301)
 (JR山手線 大塚駅南口 5分、メトロ丸ノ内線 新大塚駅 8分)
 議題 1. 平成28年度 事業報告
 2. 平成29年度 事業計画
 3. その他

29年 報告会 ウォーク

期日 5月20日(土) 集合時間 9時 距離 12Km
 集合 池袋西口公園 (東武・西武・メトロ 池袋駅 西口 3分)
 コース 池袋西口公園～東京芸術劇場～旧江戸川乱歩邸～祥雲寺～すずめヶ丘他アトリエ村跡～山手樹一郎邸～熊谷守一美術館～トキワ荘記念碑～徳川黎明会～鈴木三重吉旧邸宅跡～鬼子母神～法明寺～南池袋公園(昼食)～豊島区役所新庁舎～大塚台公園～南大塚ホール
 解散 南大塚ホール(報告会会場) 14時頃
 参加費 都協会員 無料 他協会員 300円 一般 500円
 ※※ 報告会ウォーク終了後、事業報告会会場に入ります。

第4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、健康の維持につなげていただければ幸いです。

期日 6月3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
 参加費 一律 500円
 【注】 飲み物、帽子、敷物をお持ち下さい。 次回は8月5日(土)に開催します。(偶数月開催)

ウォーキング教室 レッツ・スポーツ ウォーキング

運営：東京都ウォーキング協会
 期日 4月17日(月)、5月17日(水)、6月16日(金) の3回開催します。
 集号場所 (各回とも) 日の出町「イオンモール日の出」1Fメインコート
 最寄駅 JR五日市線 武蔵引田駅 10分
 集合・受付時間 9時50分、開始時間 10時 終了 12時
 参加費 無料
 各回先着30名、先着数に達し次第受付終了。 各回終了時に記念品「タオルハンカチ」を差し上げます。
 【注】 タオルや飲み物をご持参下さい。
 会場にて、荷物をお預かりできませんので、イオン内のコインロッカーをご利用ください。

【4月および5月上旬開催の例会案内】

詳細内容は2月号、3月号およびHP(www.tokyowalking.org/)をご覧ください。

第4回 ウォーキング教室・基本4ポイント 4月1日(土) (詳細内容は2月号1頁、HPをご覧ください)

第116回 ミニウォーク 「ふれあい」 (内容は2月号3頁、HPをご覧ください)

期日 4月1日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 池袋西口公園 (JR・メトロ・東武東上線・西武池袋線 池袋駅 西口 2分)
 解散 南池袋公園 (JR・メトロ・東武東上線・西武池袋線 池袋駅 東口 7分) 12時頃

さくらウォーク 企画：女性委員会(60) (内容は2月号3頁、HPをご覧ください)

期日 4月2日(日) 集合時間 9時 距離 12km
 集合 ぼかぼか広場 (東急大井町線 九品仏駅 5分)
 解散 用賀くすのき公園 (東急田園都市線 用賀駅 2分) 14時30分頃

吾輩ハ猫デアル ③ 吾輩は猫である (内容は2月号3頁、HPをご覧ください)

期日 4月8日(土) 集合時間 10時 距離 11km <<自由歩行>>
 集合 上野駅公園口前広場 (JR上野駅 公園口 2分)
 ゴール 童橋公園 (JR田端駅 5分) ゴール受付 11時～13時まで

お江戸えんま大王 四十四ヶ所めぐり⑥ (内容は2月号1頁、HPをご覧ください)

期日 4月9日(日) 集合時間 9時 距離 12km・18km
 集合 勝専寺 (JR常磐線、メトロ日比谷線・千代田線、東武線、つくばエクスプレス線 北千住駅 JR北改札・西口 5分)
 解散 (一次) たつみ橋 (JR総武線 新小岩駅 3分) 13時30分頃
 (二次) 東部公園 (都営新宿線 瑞江駅 5分) 15時30分頃

第7回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して” (内容は3月号2頁、HPをご覧ください)

期日 4月15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)
 解散 東京大学 (メトロ丸の内線・都営大江戸線 本郷三丁目駅 5分) 14時頃

第7回 井の頭自然ウォーク “自然とのふれあいを楽しみに” (内容は3月号2頁、HPをご覧ください)

期日 4月16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 石神井公園 (西武池袋線 石神井公園駅 10分) 14時30分頃

ウォーキング教室 レッツ・スポーツ ウォーキング 4月17日(月) (詳細内容は本号1頁をご覧ください)

第177回ウィークデーウォーク 「時」江戸の時報(時の鐘を巡る①) (内容は3月号2頁、HPをご覧ください)

期日 4月19日(水) 集合時間 10時 距離 17km
 集合 十思公園 (メトロ日比谷線 小伝馬町駅 4番出口 2分)
 解散 慈眼寺金乗院 (都電学習院下駅 5分、メトロ副都心線 雑司ヶ谷駅 8分) 15時30分頃

ゴールドリボン ウォーキング 2017 4月22日(土) (詳細内容は3月号1頁、HPをご覧ください)

LUNG WALK JAPAN in 文の京(フミノミヤコ) 4月29日(土) (詳細内容は3月号2頁、HPをご覧ください)
 参加費の支払方法が、事前振込に変更となりました。2頁をご覧ください。

屋食楽しみ歩いてGO! ⑧ 「イチョウを愛でながら」 (内容は3月号3頁、HPをご覧ください)

期日 5月3日(祝日・水) 集合時間 9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)
 解散 芝公園 (都営三田線 御成門駅・芝公園駅、都営大江戸線・浅草線 大門駅、JR浜松町駅 各々5分) 11時30分頃

多摩川ウォーク 2017 (内容は3月号1頁、HPをご覧ください)

期日 5月5日(祝日・金) 距離 10km・20km・30km・40km <<自由歩行>>
 開催場所 多摩川 兵庫島公園 (東急田園都市線・大井町線 二子玉川駅 10分)
 受付時間 (40km・30km) 8時30分～9時、(20km・10km) 9時～9時30分
 ゴール時間 (40km・30km・20km) 12時～16時締切、(10km) 13時締切

第117回 ミニウォーク 「ふれあい」 (内容は3月号3頁、HPをご覧ください)

期日 5月6日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 あさひ児童公園 (都営大江戸線 牛込神楽坂駅 A1出口 1分)
 解散 肥後細川庭園 (都電荒川線 早稲田駅 5分、メトロ有楽町駅 江戸川橋駅 15分) 12時頃

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

第118回 ミニウォーク「ふれあい」

期日 6月3日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 東京国際フォーラム (JR・有楽町駅 国際フォーラム口 1分)
 コース 東京国際フォーラム～第一生命DNタワー21～明治生命館～三菱一号館～和田倉噴水公園～東京銀行協会ビルヂング～日本工業倶楽部会館～大手町ファーストスクエア～丸の内オアゾ
 解散 丸の内オアゾ (JR・メトロ丸の内線 東京駅 3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。

屋食楽しみ歩いてGO! ⑨ 「世田谷の下町」 三軒茶屋

期日 6月4日(日) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 芦花公園 (京王線 八幡山駅 15分)
 コース 芦花公園～石仏公園～豪徳寺～世田谷城址公園～若林公園～松陰神社～キャロットタワー～三軒茶屋駅
 解散 三軒茶屋駅 (東急田園都市線 三軒茶屋駅 3分、東急世田谷線 三軒茶屋駅 1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。

式根島温泉ウォーク 「伊豆諸島マーチングリーグ」

主管：NPO東京都ウォーキング協会 旅行企画実施：東海汽船株式会社
 期日 6月9日(金)～11日(日) 2泊3日(内船中1泊)
 行程 (9日) 集合：20時30分 竹芝棧橋 (JR浜松町駅 10分) 出航：22時
 (10日) 式根島到着：9時5分～島内ウォーク～泊海岸～大浦海岸～神引展望台～唐人ヅシロ～隈の井～御釜湾展望台～地鉦温泉～足付温泉～民宿泊
 (11日) 民宿発～島内ウォーク～
 式根島出航：14時10分～竹芝棧橋帰港：17時35分(到着後解散)
 (ジェット船)
 申込・問合せ 東海汽船お客様センター 03-5472-9999 (9:30～20:00迄・毎日)
 募集人員 50名(最少催行人員20名) 募集期間 5月22日(月)迄
 旅行代金 大人 23,000円(こども 15,000円)
 参加費 (乗船当日支払) 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円
 ※ このウォーク旅行の詳細は、東海汽船株式会社発行のパンフレットをご覧ください。

【加盟団体行事】

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

ぐるり23区めぐり 江戸川区

期日 4月15日(土)
 集合 1次 新浦安駅前広場 (JR京葉線) 9時
 2次 JR総武線小岩駅 中央改札出口 10時
 解散 JR総武線新小岩駅 10km 14時頃

武蔵野市ウォーキング協会 0422-43-9962

春の枝垂れ桜散策

期日 4月23日(日)
 集合 武蔵国分寺公園 9時30分
 (JR西国分寺駅 南口 8分)
 解散 武蔵野の森公園 (西武多摩川線 多摩駅) 11km 14時頃

千代田ウォーキング協会 03-3262-1334

若葉ウォーク

期日 5月6日(土)
 集合 神明明神境内 9時
 (JR御茶ノ水駅 聖橋口 5分)
 解散 明治神宮 (JR原宿駅) 10km 12時頃