

【 3 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、2月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第139回 ミニウォーク 「ふれあい」 “成城散歩”

期 日 3月2日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集 合 ウルトランマン広場 (小田急線 祖師ヶ谷大蔵駅 1分)
 解 散 いちよう&桜並木 (小田急線 成城学園前駅 5分) 12時頃

マラソンランナーを応援するウォーク 2019

期 日 3月3日(日) 集合時間 9時30分 距離 13km <自由歩行>
 集 合 清澄公園時計塔前広場 (都営大江戸線 清澄白河駅 A1出口 7分)
 ゴール 本芝公園 (JR田町駅 7分) ゴール受付 12時~14時まで

第27回 東京春一番・多摩川十里 【卒業生祝福ウォーク】

期 日 3月10日(日) 距離 40、32、20km <自由歩行>
 集 合 (40kコース) 恵比寿公園 (JR山手線 恵比寿駅西口 5分) 集合時間 8時
 (32kコース) 兵庫島公園 (東急田園都市線 二子玉川駅 10分) 集合時間 8時30分
 (20kコース) 調布市役所前庭 (京王線 調布駅 広場口 5分) 集合時間 9時30分
 ゴール パルテノン多摩 (京王相模原線・小田急多摩線 多摩センター駅 5分) ゴール受付 13時~16時まで
 事前申込は、2月25日に締め切りました。当日は参加賞が無くなるまで申込みができます。

第30回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 3月16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)
 ゴール 元町公園 (JR・都営三田線 水道橋駅 10分) 14時頃

第30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 3月17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時頃

第200回 ウィークデーウォーク 感嘆!!川辺の風景「妙正寺川」 ~河口から源流まで歩く~

期 日 3月20日(水) 集合時間 10時 距離 12km
 集 合 せせらぎの里(公園) (西武新宿線 下落合駅 2分)
 解 散 妙正寺公園 (西武新宿線 井荻駅 10分) 14時30分頃

NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク

あの感動をもう一度 ~みんなで歩いて5つの輪を描こう~ ②黄色コース
 期 日 3月21日(木・祝日) 集合時間 9時 距離 12、24、36km <自由歩行>
 開催場所 都立芝公園 (都営三田線 御成門駅 A1出口 5分) 1周12kmの周回コース
 ゴール受付 15時まで(最後の1周は13時でスタートをストップします)

NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク 新・江戸城登城ウォーク② 水戸藩

期 日 3月24日(日) 集合時間 9時 距離 14km
 集 合 墨田区役所前うらおい広場 (メトロ銀座線・都営浅草線・東武線 浅草駅 吾妻橋を渡る 10分)
 解 散 日比谷公園 (都営三田線 日比谷駅 3分、JR有楽町線 10分) 14時30分頃

第11回 神田川さくらウォーク

期 日 3月31日(日) 受付時間 8時15分~8時45分 距離 10、17、28km <自由歩行>
 集 合 井の頭公園自然文化園前・御殿山広場 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 8分)
 ゴール (10kコース) 神泉橋 (京王井の頭線 永福町駅 5分) ゴール受付 11時~12時まで
 (17kコース) 神田上水公園 (JR中央総武線・都営大江戸線 東中野駅 5分) ゴール受付 11時~13時30分まで
 (28kコース) 柳橋 (JR総武線・都営浅草線 浅草橋駅 5分) ゴール受付 13時~16時まで

NPO東京都ウォーキング協会は、ウォークを通じて東京2020大会を盛り上げていきます。

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

2019年(平成31年)
 3月1日発行 第388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/

レッツウオーク東京 3

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

ゴールドリボンウォーキング 2019

主 催 ゴールドリボンウォーキング実行委員会 後 援 東京都 他 主 管 NPO東京都ウォーキング協会
 期 日 : 4月20日(土) 《自由歩行》 【このウォークは、I V V対象外です】
 開催場所:お台場・シンボルプロムナード セントラル広場 (ゆりかもめ 台場駅 5分)
 受付時間:9時から開始 スタート 10時30分~11時(予定) ゴール受付 14時まで
 コー ス : ①5km:セントラル広場~であい橋~夢の大橋~お台場海浜公園~台場駅前~セントラル広場(ゴール)
 ②3km:セントラル広場~であい橋~お台場海浜公園~台場駅前~セントラル広場(ゴール)
 募集人員:3,900人(先着順)
 参 加 費:(事前申込)一般 1,300円 小中学生 500円 未就学児童 無料(別途手数料200円)
 (当日申込)一般 2,000円 小中学生 1,000円 未就学児童 無料
 (注記)不測の事態による中止の場合および申込み後のキャンセルには返金できません。
 事前申込方法 (申込必要事項を記載または連絡) 事前申込期間 3月1日(金)~4月5日(金) 締切
 公式サイト: http://www.gold-ribbon.jp/ の申込欄から申し込む。
 電話:0570-550-846(平日10時~17時30分)またはFAX:0120-37-8434(24時間受付)
 でも申し込めます。
 (申込必要事項) 氏名(フリガナ)、性別、生年月日、年齢(イベント当日の年齢)、住所(参加証の送り先)、
 電話番号、メールアドレスまたはFAX番号
 支払方法:クレジットカード、コンビニ支払
 ※ グループ申し込みは、グループ申込専用申込書にて3月29日(金)までに申し込む。
 ※ 応募者多数の場合は、応募期間中でも受付を終了する場合があります。
 ※ 事前申込者には、参加証が返送されるので当日必ずご持参ください。(3月下旬より順次発送予定)
 問合せ先:ゴールドリボンウォーキング 2019係(スポーツエントリー内)
 フリーダイヤル 0120-711-951(平日10時~17時30分) 3月1日(木)10時より対応開始

多摩川ウォーク 2019

期 日 : 4月29日(祝日・月)
 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 西口 10分)
 受付時間:30km 8時45分~9時 受付後 スタート
 20km・10km 9時~9時30分 受付後 スタート
 ゴール受付:12時~15時まで(10kmのみ13時まで)
 コー ス:多摩川下流コース 30km、20km、10km 《自由歩行》
 兵庫島公園~五島美術館~等々力溪谷~旭精機前(10kmコース折返し東京側を戻る)~丸子橋~
 ガス橋(20kmコース折返し川崎側を戻る)~多摩川大橋~六郷橋(30kmコース折返し川崎側を戻る)~
 多摩川大橋~ガス橋~丸子橋~二子橋~兵庫島公園(ゴール)
 参 加 費:(事前申込) 都協会員 800円 他協会員・一般 1,000円 小中学生 500円
 事前申込締切 4月19日(金)消印有効
 (当日申込) 一律 1,300円 小中学生 800円
 ※ 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。
 事前申込方法:
 ①郵便振替による申し込みは、口座名:東京都ウォーキング協会(口座番号00160-7-189039)へ
 払込取扱票の通信欄に、「多摩川」と明記し「代表者と参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号、
 参加距離、所属協会名(都協会員は会員番号も)、その他は一般」と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ください)
 ②各例会開催日にも参加申し込みを受け付けます。
 ※ 開催当日には「振替払込受領書(控)」又は領収書を受付にご提出ください。
 問合せ先:NPO東京都ウォーキング協会 TEL 03-3295-6262 FAX 03-3295-6263

第16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 4月6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山手線 原宿駅、メトロ千代田線・副都心線 明治神宮前駅 5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6月1日(土)に開催します。(偶数月開催)
・集合場所を前回までは代々木公園大噴水前としていましたが、今回から代々木公園原宿門前に変更
しましたので、ご注意ください。

第140回 ミニウォーク「ふれあい」“砧のさくら”

期 日 4月6日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集 合 はなみずき広場 (東急田園都市線・大井町線 二子玉川駅 3分)
コ ー ス はなみずき広場～玉川寺～瀬田四丁目旧小坂緑地～岡本緑地～聖ドミニコ学園～長円寺～
公園橋～砧ファミリーパーク
解 散 砧ファミリーパーク (東急田園都市線 用賀駅 20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。

一般財団法人・あんしん財団主催 「レインボーブリッジを歩いて渡ろう！」

主 管 : NPO東京都ウォーキング協会 ※このウォークはI V V対象外です。

期 日 4月13日(土) 集合時間 10時 距離 5km 《自由歩行》
集 合 竹芝ふ頭中央広場 (JR浜松町駅 北口 10分)
コ ー ス 竹芝ふ頭中央広場～日の出駅～白瀬南極探検隊記念碑～レインボープロムナード～
レインボーブリッジ～お台場公園～自由の女神像前～台場駅前～シンボルプロムナード公園
解 散 シンボルプロムナード公園 (ゆりかもめ 台場駅 5分) ゴール受付終了時間 14時
参加費 無 料

申込方法 例会にて配布したパンフレットに記入して、下記までFAXまたは郵送してください。

〒160-8535 新宿区信濃町34 5F 一般財団法人 あんしん財団

お客様サービス事業部 サービス事業課 宛て FAX 03-5362-2067

締切日 3月27日(水) (定員400名、当選者(代表者)へは、別途、ご案内をいたします。)

NPO東京都ウォーキング協会55周年記念ウォーク 新・江戸城登城ウォーク③ 薩摩藩

期 日 4月14日(日) 集合時間 9時 距離 10km
集 合 聖蹟公園 (京浜急行 新馬場駅 北口 5分)
コ ー ス 聖蹟公園～山手通り～八ツ山橋～品川駅～下屋敷跡(品川 GOOS ホテル辺り)～高輪大木戸跡～
蔵屋敷跡(田町駅辺り)～中屋敷跡(NEC本社ビル辺り)～増上寺～西新橋～内幸町～
上屋敷跡(宝塚劇場辺り)～日比谷公園
解 散 日比谷公園 (都営三田線 日比谷駅 3分、JR有楽町線 10分) 12時30分頃
参加費 都協会員 200円 他協会員 500円 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。(無料)

【注】 例会途中での昼食時間はありません。

【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！

ご報告 (公財)大阪コミュニティ財団様から、「2018年度助成事業助成金」を受贈いたしました。

今月号は、四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三月に開催する行事としてしています。)

第201回 ウィークデーウォーク「羽村チューリップと塩船ツツジで春を満喫」

期 日 4月17日(水) 集合時間 10時 距離 13km
集 合 羽村駅西口駅前 (JR青梅線 羽村駅 1分)
コ ー ス 羽村駅西口駅前～稲荷神社～羽村取水所園地休息所～羽村取水堰～
チューリップ畑(チューリップ祭り)～グリーントリム公園～小作駅構内～わかぐさ公園(昼食)～
塚の上公園～霞兵衛南公園(ゴール)・塩船観音寺(ツツジ祭り)
解 散 霞兵衛南公園 (JR青梅線 河辺駅 塩船観音寺からバスで約20分) 14時頃
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一 般 500円

第31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 4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～JR吉祥寺駅～(電車移動)～中野駅～新井薬師公園～
哲学堂公園～南長崎スポーツ公園(昼食)～おとめ山公園～清水川橋～高田馬場駅
解 散 高田馬場駅 (JR山手線・西武新宿線・メトロ東西線 高田馬場駅) 14時頃
参加費 一律 500円

第31回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 4月27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)
コ ー ス 日比谷公園健康運動広場～泰明小学校～みゆき通り～采女橋～築地本願寺～築地川公園～
越前堀公園(昼食)～永代橋～亀堀公園～仙台堀川(芭蕉俳句の散歩道・水辺の散歩道)～
木場公園大橋～木場公園ふれあい広場
解 散 木場公園ふれあい広場 (メトロ東西線 木場駅 6分) 14時頃
参加費 一律 500円

【注】 本例会は第3週の土曜日が定例なのですが、今月に限り、27日(第4週)に変更しましたので
行き違いのないようよろしくお願いします。

【お知らせ】NPO東京都ウォーキング協会の55周年記念事業について

リレーウォークの創設について

記念行事の一つとして、新たに東京都ウォーキング協会の例会2つと武蔵野市ウォーキング協会・浦安ウォー
キングクラブ・調布市ウォーキング協会の各例会1つをリレーするリレーウォークを創設します。
実施にあたり、リレーウォーク専用のパスポートを新たに無料で発行いたします。
完歩条件は全例会完歩となります。リレーウォーク対象の例会の詳細は、今後順次発表してまいります。

(現在決まっている予定は以下の例会です)

- ・5月19日(日)主催:武蔵野市ウォーキング協会 例会名:玉川上水ウォーク
- ・5月25日(土)主催:浦安ウォーキングクラブ 例会名:生涯スポーツ健康都市ウォーキング
- ・12月8日(日)主催:調布市ウォーキング協会 例会名:多摩川の四季

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040

桜ウォーク

期 日 3月30日(土)
集 合 神田明神境内 9時
(JRお茶ノ水駅 聖橋口 5分)
解 散 四ツ谷(JR中央・総武線 四ツ谷駅) 10km 12時頃

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

春の花めぐりウォーク

期 日 3月31日(日)
集 合 京王線京王多摩川駅 9時
解 散 深大寺 10km 14時頃