

【 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。

第14回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 12月1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136回 ミニウォーク 「ふれあい」 “奥渋谷から文化村へ”

期日 12月1日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 代々木深町小公園 (メトロ千代田線 代々木公園駅 出口3 3分)
 解散 文化村 (JR・東急田園都市線・東横線・京王井の頭線・メトロ銀座線・副都心線 渋谷駅 5分) 12時頃

明治は遠くなりけり ⑥上野 (最終回)

期日 12月2日(日) 集合時間 9時 距離 12km、16km <<自由歩行>>
 集合 上野公園・上野動物園前交番広場 (JR上野駅 公園口 5分)
 解散 神田公園 (JR・メトロ銀座線 神田駅 7分)
 (12kmコース) ゴール受付 11時～12時30分まで(アンカー到着まで)
 (16kmコース) CP受付 10時30分～12時(アンカー到着まで)、ゴール受付 11時～14時まで(アンカー到着まで)

第27回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 12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 築地本願寺 (メトロ日比谷線 築地駅 2分、都営大江戸線 築地市場駅 8分) 12時30分頃
 【注】 例会途中での昼食時間はあります。

第27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 井の頭公園御殿山 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 8分) 13時30分頃

第197回 ウィークデーウォーク 「早慶の門(Ⅱ)」外苑西通りを歩いて

期日 12月19日(水) 集合時間 10時 距離 13km
 集合 鶴巻南公園 (メトロ東西線 早稲田駅 1番出口 3分)
 解散 区立芝公園 (都営三田線 芝公園駅 3分) 14時30分頃

昼食楽しみ歩いてGO! ㊟ やっぱ・アキバ

期日 12月24日(月・振休) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 大塚台公園 (JR・都電 大塚駅 3分)
 解散 秋葉原UDX前 (JR・つくばエクスプレス・メトロ日比谷線 秋葉原駅 3分) 12時頃

第56回 山手線一周ウォーク

期日 12月29日(土) 距離 40km、20km <<自由歩行>>
 集合場所・時間 (40km) JR上野駅公園口先広場 (JR上野駅 公園口) 受付・スタート 7時～8時
 (20km) 代々木公園原宿門前 (JR原宿駅 表参道口 5分) 受付・スタート 9時～10時
 ゴール JR上野駅公園口先広場 (JR上野駅 公園口) ゴール受付 13時～16時締切(締切時間厳守)
 事前申込は、12月14日(金) 必着で締切ります。

東京春一番・多摩川十里 の事前申込方法：

- 指定の申込書に記入し、現金を添えて各例会当日またはTWA協会事務所へお申し込み下さい。
- 郵便振替で、口座名：東京都ウォーキング協会(口座番号 00160-7-189039)へ、通信欄に行事名「春一番」と明記し、氏名・住所・電話番号・年齢・性別・都協会員は会員番号を、他協会員は所属協会名を、一般の方は一般と記入し、距離の別も記入してお申し込み下さい。(振込手数料は申込者のご負担願います)
- ①②とも、参加当日に、郵便振替払込金受領証または申込領収書(受領証)を、必ず受付に提出して下さい。お申込み後の参加取り消しや不参加の場合およ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、大雪等)で中止になった場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承下さい。

免責事項：

参加者は万全な健康管理のもとにご参加下さい。
 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。

問合せ先：〒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
 NPO東京都ウォーキング協会 TEL 03-3295-6262 FAX 03-3295-6263

NPO東京都ウォーキング協会は、ウォークを通じて、東京2020大会を応援しています。

TWA事務所は、12月29日～1月3日まで、年末年始の休暇とさせていただきます。

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

- 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

2018年(平成30年)
 12月1日発行 第385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 12

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

第27回 東京春一番・多摩川十里

【卒業生祝福ウォーク】卒業生が学び舎を巣立つ春の一日を楽しく歩くウォーキング大会

主催：NPO東京都ウォーキング協会

期日：2019年3月10日(日)

各コースの距離、集合場所と時間：

- ①40kmコース(十里コース) 恵比寿公園(JR山手線 恵比寿駅西口 5分) 8時
- ②32kmコース(八里コース) 兵庫島公園(東急田園都市線 二子玉川駅 10分) 8時30分
- ③20kmコース(五里コース) 調布市役所前庭(京王線 調布駅 広場口 5分) 9時30分

歩行形態：自由歩行(参加者ご自分のペースで歩いて下さい)

- コース：①恵比寿公園～駒沢通り～兵庫島公園(32kmコースと合流)
 ②兵庫島公園～東名多摩川橋～小田急線鉄橋～多摩川水道橋～白衣観音(20kmコースと合流)～
 ③調布市役所～京王多摩川駅～白衣観音～多摩川原橋～稲城大橋～是政橋～関戸橋～鎌倉街道～
 行幸橋～大谷戸公園～多摩市陸上競技場～豊ヶ丘南公園～宝野公園～パルテノン多摩(ゴール)

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) 13時～16時まで受付
 参加費：(事前申込) 都協会員1,000円、他協会員・一般 1,200円、中学生以下 500円
 (当日申込) 一律 1,500円 中学生以下 800円 参加賞が無くなり次第締め切ります。

※ 2019年3月の小・中学校卒業生は無料です。(証明書等をご持参下さい) <事前申込です>
 卒業生には、完歩記念写真を撮影しプレゼントいたします。 **卒業生事前申込締切 2月12日(火) 必着**
事前申込方法・免責事項：4頁に掲載しました。 事前申込締切 2月25日(月) 必着

(参加者募集案内) 第16回 御府内八十八ヶ所霊場めぐり

実施期日：1月から11月までの毎月第4水曜日の計9回(但し、7月、8月の盛夏時は休みます)
 2019年の実施日は、1/23、2/27、3/27、4/24、5/22、6/26、9/25、10/23、11/27 です。

募集人員：限定88名(先着順) ※事前申込みのみとし、開始後の受付はいたしません。

参加費：1回ごとに500円(但し、初回のみ1,000円)

- 申込条件：①9回の全行程に参加できる方
 ②1日20km程度を完歩できる方

募集締切：2019年1月7日(月) 必着 なお募集の受付開始日は、2018年11月28日からとします。
 (11月28日は、第15回の結願日であり、第15回の参加者を優先とします)

納経について：御朱印を希望される方は、専用御朱印帳ならびに88ヶ所の納経料として、参加費とは別に3万円を事前にお預かりいたします。(納経希望申出締切は、12月25日(火)です。)
 <各寺院により対応が異なりますので、スタッフの下見の際に事前申し込みを行い、ウォーク当日に代表受領のうえお渡しいたします。>

謹賀新年 六本木ぐるぐるウォーク 2019

期日：1月1日(火・祝日) 距離：(1周)10km～(最大3周) 受付：30km <<自由歩行>>

開催場所：四谷見付公園 (JR四ツ谷駅 赤坂口 5分) 受付(出発式)10時、出発式後順次スタート

ゴール：四谷見付公園に14時30分(時間厳守)までにゴールして下さい。最後の1周は、13時でスタートをストップ。

事前申込は、12月25日(火) 必着で締切ります。以降は当日参加でお待ちしています。

参加費・申込方法・その他 は、11月号1頁をご覧ください。

第17回 江戸・東京七福神巡り

2019年は全2コースとし、コース毎に3～4の七福神を定め、そのうちの参加者が希望する1つの七福神の㊟をパスポートに押印いたします。

パスポートの七福神を全て押印し、完歩した人には完歩記念品を贈呈いたします。

(参加時、必ず「七福神めぐりパスポート」をご持参下さい。)

期日：1月2日(水) スタート9時30分 ゴール12時30分頃 距離10km

参加費：500円(当日支払)

- ①下谷七福神(大黒天・布袋尊・寿老人コース)
 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：浅草寺 (東武・メトロ銀座線・都営浅草線 浅草駅)
 コース：元三島神社～英信寺～法昌寺～入谷鬼子母神～弁天院～正宝院～寿永寺
- ②谷中七福神(弁財天・福祿寿・毘沙門天・恵比寿コース)
 集合：JR田端駅北口前 (JR田端駅)
 ゴール：JR上野駅公園口前 (JR上野駅)
 コース：東覚寺～青雲寺～修性院～長安寺～天王寺～護国院～不忍池弁天堂

羽田七福稲荷めぐり

期日 1月3日(木) 集合時間 9時30分 距離 10km
 集合 本蒲田公園 (JR京浜東北線 蒲田駅 中央改札 東口 5分) 《一部団体歩行・自由歩行》
 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 《①東官守稲荷から自由歩行》
 解散 穴守稲荷神社 (京浜急行空港線 穴守稲荷駅 3分) 12時まで
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円
 【ゴール後は、第95回箱根駅伝を応援しよう!!】

第19回 東京十社初詣

期日 <1日目> 1月5日(土) 集合時間 9時 距離 17km 《自由歩行》
 集合 王子神社 (JR京浜東北線 王子駅 北口 5分)
 コース 王子神社～白山神社～根津神社～神田神社(神田明神)～横網公園～亀戸天神社
 解散 亀戸天神社 (JR総武線 亀戸駅・錦糸町駅 10分) ゴール受付: 12時～14時まで
 期日 <2日目> 1月6日(日) 集合時間 9時 距離 17km 《自由歩行》
 集合 深川公園(富岡八幡宮隣) (メトロ東西線・都営大江戸線 門前仲町駅 5分)
 コース 富岡八幡宮～山王日枝神社～赤坂氷川神社～芝公園～芝大神宮～品川神社
 解散 品川神社 (京浜急行 新馬場駅 2分) ゴール受付: 12時～14時30分まで
 参加費 (1日毎に) 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

第137回 ミニウォーク「ふれあい」 “新宿の鎮守さま”

期日 1月12日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 新宿中央公園水の広場 (都営大江戸線 都庁前駅 A5 5分)
 (JR・小田急線・京王線 新宿駅 12分)
 コース 新宿中央公園水の広場～十二社熊野神社(新宿総鎮守)～成子天神社(成子富士)～常円寺～歌舞伎町～
 大久保公園～稲荷鬼王神社～ゴールデン街～花園神社
 解散 花園神社(メトロ丸ノ内線・副都心線、都営新宿線 新宿三丁目駅 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。

一般財団法人・あんしん財団主催 「江戸 深川七福神 詣」

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 1月13日(日) 集合時間 10時 距離 5km 《自由歩行》
 集合 深川公園(富岡八幡宮隣) (メトロ東西線・都営大江戸線 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～深川江戸資料館～清澄公園～
 鍛冶部屋～深川稲荷神社～尾車部屋～高田川部屋～大嶽部屋(大鵬道場)～旧北の湖部屋～
 芭蕉庵史跡公園～深川神明宮～八名川公園
 解散 八名川公園(都営新宿線 森下駅 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 12月20日(木) (定員400名、当選者(代表者)へは、別途、ご案内をいたします。)

第14回 東京下町八社福参り

期日 1月14日(月・祝) 集合時間 9時 距離 15km
 集合 上野公園上野動物園前交番横広場 (JR上野駅 公園口改札 3分)
 コース 上野公園上野動物園前交番横～①下谷神社～②小野照崎神社～③鷲神社～④今戸神社～隅田公園～
 ⑤第六天禰神社～浜町公園(昼食)～⑥小網神社～⑦水天宮～新川公園～⑧住吉神社～佃公園
 解散 佃公園 (メトロ有楽町線・都営大江戸線 月島駅 5分) 14時30分頃
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

今月号は、一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十二月及び一月初めに開催する行事としていきます。)

第198回 ウィークデーウォーク 北区神社めぐり「静寂と緑に囲まれた鎮守の杜」

期日 1月16日(水) 集合時間 10時 距離 11km
 集合 板橋駅前公園 (JR埼京線 板橋駅 西口 2分)
 コース 板橋駅前公園～八幡神社(たきのがわ)～飛鳥山公園～七社神社～滝野川公園(昼食)～平塚神社～
 上田端八幡神社～日枝神社～田端八幡神社～童橋公園～尾久八幡神社～船方神社～あらかわ遊園
 解散 あらかわ遊園 (都電荒川線 荒川遊園地前 1分) 13時30分頃
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

第28回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 1月19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～和田倉門～清水門～北の丸公園(昼食・抽選会)～九段下～
 東京大神宮(参拝)～神楽坂通り～白銀公園～赤城神社～石切橋～江戸川橋公園
 解散 江戸川橋公園(メトロ有楽町線 江戸川橋駅 5分) 13時30分頃
 参加費 一律 500円

第28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20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～吉祥寺駅～(電車移動)～西荻窪駅南口(花の童子)～
 西荻南児童公園(おすもう童子)～西荻北中央公園(竜神童子)～井荻公園(大朝露童子)～
 地蔵坂(縁結び童子)～西荻地区区民センター(上向き童子)～桃井原っぱ公園(昼食・抽選会)～
 荻窪八幡神社～与謝野公園～おしかわ公園
 解散 おしかわ公園 (JR・メトロ丸ノ内線 荻窪駅 10分) 14時頃
 参加費 一律 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!

ご報告 今年も(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。

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040

銀杏ウォーク
 期日 12月1日(土) 9時
 集合 神田明神境内 (JR御茶ノ水駅 聖橋口 5分)
 解散 四ツ谷駅 10km 12時頃

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

多摩川の四季 ～冬～
 期日 12月9日(日) 8時30分
 集合 京王線調布駅交番前 14時頃
 解散 京王線京王多摩川駅 12km、20km(ゴール後随時解散)

調布七福神巡り

期日 1月5日(土) 8時30分
 集合 西光寺(京王線 西調布駅 5分) 12km
 解散 昌翁寺(京王線 仙川駅) ゴール後、随時解散で最終は16時頃

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

東京湾岸ウォーク(豊洲新市場)
 期日 12月15日(土) 9時
 集合 1次: 新浦安駅前広場(JR京葉線) 9時
 2次: メトロ有楽町線 豊洲駅
 7番出口駅前広場 9時45分
 解散 有明 東京臨海広域防災公園そなエリア 10km 13時頃

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557

青梅の森散策
 期日 12月16日(日) 9時30分
 集合 永山公園 (JR青梅線 青梅駅 10分) 9時30分
 解散 河辺駅 10km 14時30分頃

武蔵野の七福神めぐり

期日 1月4日(金) 9時
 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 5分) 9時
 解散 JR武蔵境駅 10km 12時頃