

【6月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、5月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第11回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期日 6月2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130回 ミニウォーク 「ふれあい」 汐留散策

期日 6月2日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 旧芝離宮恩賜庭園児童公園 (JR浜松町駅 北口横 1分)
 解散 カレッタ汐留 (都営大江戸線 汐留駅 2分、JR・メトロ銀座線 新橋駅 5分) 12時頃

明治は遠くなりけり④ 二子玉川

期日 6月3日(日) 集合時間 9時 距離 10km、17km 《自由歩行》
 集合 兵庫島公園 (東急田園都市線・大井町線 二子玉川駅 10分)
 ゴール (10km) 天祖神社広場 (東急世田谷線 上町駅 3分) ゴール受付 10時30分～12時30分まで
 (17km) 原っぱ広場 (京王線 八幡山駅 3分) ゴール受付 11時30分～14時予定 (アンカー到着まで)

八丈島観光ウォーク 「伊豆諸島マーチングリーグ」

期日 6月8日(金)～10日(日)
 集合 (8日) 20時30分:竹芝桟橋 (JR浜松町駅 北口 10分)
 解散 (10日) 19時40分:竹芝桟橋 (到着後解散)
 (募集は締切りました。)

第21回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 6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 日比谷駅 10分、メトロ日比谷線 A14出口 5分)
 解散 清澄庭園 (メトロ半蔵門線・都営大江戸線 清澄白河駅 5分) 14時頃

第21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 6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 三鷹消防署 (JR三鷹駅・吉祥寺駅へはバスをご利用ください。) 14時頃

第191回ウィークデーウォーク 睡蓮を見に行こう!!

期日 6月20日(水) 集合時間 9時 距離 11km
 集合 長光寺橋公園 (西武池袋線 練馬高野台駅 南口 3分) 「夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください」
 解散 西荻窪駅 (JR中央総武線 西荻窪駅 1分) 13時30分頃

昼食楽しみ歩いてGO!⑩ 「大きなシアワセ塚もうよ!!」

期日 6月23日(土) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 田端台公園 (JR田端駅 南口 5分) 「この南口にはトイレがありませんので。ご注意ください」
 解散 南大塚公園 (JR・都電 大塚駅 5分) 11時45分頃

「映えるアジサイ」ウォーク

企画:女性委員会(65)

期日 6月30日(土) 集合時間 9時 距離 11km
 集合 船堀スポーツ公園 (都営新宿線 船堀駅 南口 5分)
 解散 小岩菖蒲園 (京成本線 江戸川駅 5分) 13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、例会会場にて配布いたします。)
 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)
 6月1日発行 第379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 6

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

海の日記念ウォーク

期日 7月16日(月・祝日) 集合時間 8時30分 距離 12km 《自由歩行》
 集合 江東区立豊洲公園 (メトロ有楽町線 豊洲駅(出口7) ゆりかもめ線 豊洲駅 5分)
 コース 豊洲公園～豊洲まちなみ公園～晴海大橋南詰～東京臨海広域防災公園～
 シンボルプロムナード公園(夢の大橋・セントラル広場・ガンダム像)～自由の女神像～
 お台場海浜公園～レインボーブリッジ～汐彩橋～JR田町駅東口
 ゴール JR田町駅東口 ゴール受付:10時30分～12時20分まで
 (JR山手線・京浜東北線 田町駅 1分)
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

ウォーキング指導者資格取得講習会 (第9回)

毎回好評をいただいている「ウォーキング指導者資格取得講習」を本年も開催いたします。
 ウォーキング指導者を目指す方々に、実践にすぐ役立つ方法と実践指導を加えた内容となっております。
 また、指導力のレベルアップを考えている皆様にも役立つ内容です。
 なお、講習修了者には認定証を授与いたします。

日時 8月5日(日) 9時30分～16時(座学、実技別途)
 場所 未定(参加を申し込まれた方に、後日連絡いたします。)
 受講料 15,000円(資料代、会場費ほか)
 受講資格 各協会会員、加盟団体・TWA役員、その他ウォーキング指導者を目指す方々どなたでも
 (先着 20名)
 申込締切 7月17日(火)

NPO東京都ウォーキング協会は、今年も(公益財団法人)大阪
 コミュニティ財団様から活動助成金を受贈いたしました。
 4月16日に大阪商工会議所7階末広の間にて2018年度助成
 金目録贈呈式が開催され、当協会大塚会長が受贈してきましたので、
 ご報告いたします。



都内で富士あるき

期日 7月1日(日) 集合時間 9時 距離 16km
集合 上野公園・上野動物園前交番横 (JR上野駅 公園口 5分)
コース 上野公園～下谷坂本富士～日暮里富士見坂～田端富士～駒込富士～海蔵寺(身祿行者の墓)～白山富士～御殿坂(富士見坂)～教育の森公園(昼食)～大塚富士見坂～音羽富士～高田富士～甘泉園公園
解散 甘泉園公園 (都電 早稲田駅 5分、メトロ東西線 早稲田駅 10分、JR・高田馬場駅 15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

第131回 ミニウォーク「ふれあい」 下町風物めぐり

期日 7月7日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集合 上野公園 公園口前広場 (JR上野駅 公園口 1分)
コース 上野公園～入谷鬼子母神(あさがお市)～かっぱ橋本通り(七夕まつり)～浅草寺境内
解散 浅草寺境内(メトロ・都営地下鉄 浅草駅 10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! ⑱ 変貌の街 代官山

期日 7月8日(日) 集合時間 9時 距離 10km
集合 羽根木公園 (小田急線 梅ヶ丘駅 5分)
コース 羽根木公園～北沢川緑地～三宿の森公園～目黒川緑地～目黒川～西郷山公園～代官山駅
解散 代官山駅 (東急東横線) 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22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 7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)
コース 井の頭公園野外ステージ前～井の頭通り～多摩湖自転車道～小金井公園(昼食)～梶野通り～梶野公園
解散 梶野公園 (JR中央線 東小金井駅 3分) 14時頃
参加費 一律 500円

ウォーキングのマナーについて

昨今、街ゆく一般の方のウォーカーへ向けられる視線は、さらに高まっています。そこで、ウォーカーの皆さんには、原点に返ってウォーキングのマナーを改めて認識して頂こうと思い、5ヶ条を書きました。

ウォーキングマナー5ヶ条

- ・やあ！おはよう 明るい挨拶さわやかに
- ・信号で あわてずあせらず待つ余裕
- ・ひろがるな 参加者だけの道じゃない
- ・自分のごみ自分の責任持ち帰り
- ・歩かせていただく土地に感謝して

改めて解説をするまでもありませんね。当協会としても、特に団体歩行における現状に対する誘導方法について、安全かつ効率の良い誘導方法を模索しております。皆さんからもご意見を頂けたらと思っています。

今月号は、七月に開催される行事予定を掲載しました。(ただし、加盟団体行事については六月に開催する行事としてしています。)

第192回 ウィークデーウォーク 暑い夏は怖い話で冷や～

期日 7月18日(水) 集合時間 9時 距離 12km
「夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください」
集合 桜川公園 (JR京葉線・メトロ日比谷線 八丁堀駅 A2出口 2分)
コース 桜川公園～於岩稲荷岩田神社～将門の首塚～皇居東御苑{二の丸井戸・本丸天守台・井戸}～番町帯坂～お岩稲荷田宮神社～陽運寺～四谷見附公園
解散 四谷見附公園 (JR・メトロ丸ノ内線・南北線 四谷駅 5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
【注】 例会途中での昼食時間はありません。

第22回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 7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～皇居(東御苑)～北の丸公園～東京ドーム～東京大学(昼食)～岡倉天心記念公園
解散 岡倉天心記念公園 (JR日暮里駅 8分) 14時頃
参加費 一律 500円

発刊のご案内

四国八十八ヶ所の霊場はよく知られていますね。東京にも御府内八十八ヶ所の霊場があります。当協会では、年末に会員を募り、そのメンバで1年間(9回)で歩いてお参りをしています。回を重ねること、今年で15回目を迎えています。15回を記念して「御府内八十八ヶ所霊場ウォーク」と題して、八十八ヶ所霊場めぐりとウォーキングを合わせた本を出版することになりました。税込1,728円のところを特別定価1,500円で販売します。興味のある方はスタッフまでお申し出ください。
御府内八十八ヶ所(ごぶないはちじゅうはちかしょ)とは、弘法大師ゆかりの八十八ヶ所のお寺を祈願のためにお参りする、東京版お遍路(へんろ)コースです。
有名な四国遍路(四国八十八ヶ所)を模して、宝暦5年(1755)頃までに開創されました

【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！

【加盟団体行事】

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040

記念ウォーク

期日 6月2日(土)
集合 神田明神境内 9時
(JR御茶ノ水駅 聖橋口 5分)
解散 飯田橋周辺 (JR飯田橋駅) 10km 12時頃

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

第48回多摩川の四季ウォーク ～夏～

期日 6月10日(日)
集合 京王線調布駅交番わき 8時30分
解散 京王相模原線 京王多摩川駅前 12km・20km 14時頃

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

下町商店街散策(戸越銀座)

期日 6月16日(土)
集合 1次:新浦安駅前広場 (JR京葉線) 9時
2次: JR横須賀線 西大井駅改札前 10時20分
解散 戸越銀座商店街入口 10km 13時頃

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557

新宿を一回り

期日 6月17日(日)
集合 新宿区新宿公園 9時
(メトロ丸ノ内線 新宿御苑駅 新宿門 7分)
解散 JR高田馬場駅 10km 12時30分頃